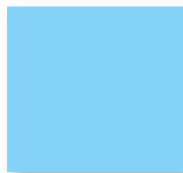


B O T I M I I N J Ě M B Ě D H J E T Ě

# vetë-terapia për belbëzim

MALCOLM FRASER



BOTIMI I NJËMBËDHJETË

# Vetë-terapia për belbëzim

Nga

**Malcolm Fraser, L.H.D.**

Anëtar i përhershëm i  
Asociacionit Amerikan për të Folur-Gjuhë-Dëgjim

Themelues i  
Fondacionit Amerikan për Belbëzim

Përktheu nga origjinali:  
Burim Azemi

ISBN 978-9951-698-00-9

Katalogimi në botim - (CIP)

Biblioteka Kombëtare e Kosovës "Pjetër Bogdani"

616.89-008.434-085

Fraser, Malcolm

Vetë-terapia për belbëzim / Malcolm Fraser ;

Përktheu nga origjinali Burim Azemi. – Prishtinë :

Shoqata Kosovare për Belbëzim, 2014. – 185 f. : ilsutr. :

21 cm.

Fjalori : f. 158-178

1. Azemi, Burim

**ISBN 978-9951-698-00-9**



## **Vetë-terapia për personat që belbëzojnë**

Publikimi No. 0012

Botimi i parë – 1978

Botimi i dhjetë – 2002

Botimi i dhjetë i përmirësuar – 2007

Botimi i njëmbëdhjetë – 2010

Publikuar nga

Fondacioni Amerikan për Belbëzim

(Stuttering Foundation of America)

Post Office Box 11749

Memphis, Tennessee 38111-0749

Botuar nga:

Shoqata Kosovare për Belbëzim

Libri është përkthyer në gjuhën shqipe me leje nga:

The Stuttering Foundation®

I dedikohet të gjithë atyre  
që kërkojnë lehtësim  
prej belbëzimit

Për lexuesin,

Në mesin e personave që belbëzojnë, gjithmonë ka të tillë që nuk kanë mundësi të marrin ndihmën profesionale, dhe të tjerë të cilët mendojnë se nuk janë në gjendje të përfitojnë nga ajo. Ka edhe të tjerë që preferojnë të jenë terapeut të vetvetes. Në këtë libër, Malcolm Fraser, themelues i Fondacionit Amerikan për Belbëzim (Stuttering Foundation of America), ka paraqitur disa udhëzime për ata të cilët mund t'i ndihmojnë vetes. Duke i ditur mirë vështirësitë e vetë-terapisë nga përvoja e vet si person që belbëzon, ai ka paraqitur një seri të qëllimeve dhe sfidave që mund të shërbejnë si një hartë për një person që ka humbur në kënetën e zyrtë të belbëzimit dhe dëshiron të gjej rrugë për të dalë nga ajo.

CHARLES VAN RIPER

Profesor i dalluar dhe  
ish-drejtor i departamentit  
për patologji të të folurit  
dhe audiologji,  
Universiteti i Miçiganit

“Personi që belbëzon duhet të mposht vetë problemet e tij.  
Askush nuk mund ta bëj këtë për të.”

Van Riper

# Përmbajtja

Disa fjalë lidhur me vetë-terapinë .....	11
Disa fjalë lidhur me këtë qasje të vetë-terapisë .....	13
Faktorët që ndikojnë në terapi .....	18
Ndjenjat dhe emocionet .....	18
Tensioni dhe relaksimi .....	20
Largimi i vëmendjes .....	23
Mbështetja nga të tjerët.....	24
Vendosmëria.....	25
Premisa dhe programi.....	27
Disa fjalë rreth programit.....	28
Një procedurë e dobishme e terapisë.....	31
Specifikat.....	32
Rregullat themelore shumë të rëndësishme .....	35
Përvetësimi i shprehive dobiprurëse dhe ushtrimeve të dobishme .....	35
Qëllimet dhe sfidat .....	53
Të folurit ngadalë dhe me maturi .....	59
Belbëzoni me lehtësi.....	63
Eliminimi i simptomeve sekondare .....	74
Eliminimi i shmangieve, shtyerjeve dhe zëvendësimeve .....	81
Mbajtja e kontaktit me sy .....	90
Të kuptuarit se çfarë bëni gjatë belbëzimit.....	93
Korigjimet e bllokimit .....	105
Korigjimi pas bllokimit.....	106
Korigjimet gjatë bllokimit .....	111
Korigjimet para bllokimit .....	113
A jeni dekurajuar? .....	118
Përsëritje – çfarë kemi bërë .....	121
Ku jeni – përfundim .....	125
Një letër personale për ju.....	129
Ndarja e problemit me të tjerët .....	131
Sqarimi i efektit të frikës për personat që nuk belbëzojnë.....	132
Lidhur me kontrollimin e frymëmarrjes .....	133
Pajisjet elektronike që përdoren së bashku me terapinë për belbëzim.....	134
Disa këshilla si të përdoret telefoni .....	135
Eliminimi i stereotipeve lidhur me belbëzimin.....	138
Pyetje relevante dhe citate interesante .....	139
Fjalori .....	158
Autorët e citimeve .....	179

Në këtë libër, personi që belbëzon është paraqitur në gjininë mashkullore. Kjo është bërë për arsye editoriale, por mund të konsiderohet si përfaqësim i qëlluar pasi vlerësohet se në botë ka përafërsisht 3 deri 4 herë më shumë persona që belbëzojnë të gjinisë mashkullore se të gjinisë femërore.



Kuotimet dhe fusnotat në këtë libër janë marrë prej botimeve të logopedëve dhe doktorëve medicinal. Të gjithë ata kanë fituar tituj si të doktorëve të filozofisë ose të mjekësisë dhe e dinë problemin tuaj pasi edhe vetë kanë belbëzuar. Ata e kuptojnë problemin tuaj nga shqyrtimet dhe nga përvojat dhe paraqesin një grup shumë të dalluar të autoritetit dhe prestigjit nga lëmia e belbëzimit. Emrat e tyre dhe titujt janë dhënë duke fillur nga faqja 179. Ata që kanë belbëzuar janë paraqitur me një yll pranë emrit të tyre.

“Rëndësia e motivimit nuk mund të ekzagjerohet, dhe suksesi apo dështimi i terapisë do të varet nga angazhimi juaj për ta vazhduar deri në fund”

Në rast se ju nuk jeni familjar me domethënien e disa fjalëve të përdorura në këtë libër, ju do t’i gjeni ato në fjalorin që fillon nga faqja 158, ku janë dhënë definicionet e termeve dhe shprehjeve të përdorura në trajtimin e belbëzimit duke përfshirë edhe ato që nuk janë përmendur në këtë libër. Lexoni ato për të pasur një njohuri të përgjithshme lidhur me patologjinë e të folurit.

## **Disa fjalë lidhur me vetë-terapinë**

*Nëse edhe ju jeni si përafërsisht tre milion persona që belbëzojnë në këtë shtet (SH.B.A), nuk do të jetë i mundshëm trajtimi klinik adekuat i juaj. Çfarëdo që të bëni, ju duhet të jeni zot i vetes lidhur me idetë dhe burimet të cilat do t'i përdorni.* (Sheehan)

Gjëja e parë që duhet ta bëni, është që ta pranoni se ju duhet të ndryshoni, dhe se ju vërtetë dëshironi të bëni diçka rreth mënyrës se si flisni tani. Kjo është e vështirë, por vendosmëria juaj duhet të jetë e plotë; madje as një pjesë e vogël e juaja nuk duhet të jetë e përmbajtur. Mos jetoni me besimin e përjetshëm në magjinë që bllokimet e të folurit tuaj do të zhduken vetvetiu. Nuk ka ilaç magjik, as tabletë ngjyrë trëndafili që do ta shëroj belbëzimin.

Mos pritni për kohën e duhur që t'ju vie inspirimi – *ju duhet ta gjeni inspirimin*. Ju duhet të shihni se zgjidhjet e vjetra, gjërat që i keni bërë për ta ndihmuar veten kaq vite, thjesht nuk funksionojnë. Vrraga hapet akoma, dhe juve mund t'ju duket e vështirë për të ndryshuar. Edhe pse mënyra se si flisni momentalisht nuk është në mënyrë të posaçme e këndshme, ajo është e familjarizuar me ju. Ne zbrapsemi prej të panjohurës.

Ju duhet të keni dëshirë që të përfundoni këtë shqetësim momental, ndoshta madje edhe vuajtje, dhe të keni një përmirësim afatgjatë që e dëshironi. Askush nuk po ju premtton një kopsht me trëndafila. Pse nuk i kushtoni tani kohë dhe mund për një liri të përjetshme nga gjuha juaj e ngatërruar? Si mund ta bëni këtë? Copëtoni problemin e përgjithshëm të belbëzimit në pjesë dhe zgjidhni ato një nga një. Askush nuk po thotë se kjo është lehtë. A të fillojmë? (Emerick)

*Një parakusht i dobishëm për një terapi të suksesshme është bindja e thellë e brendshme e personit që belbëzon në menaxhimin e rregullimit të tij, e kombinuar me një shpirt luftarak dhe një gadishmëri për t'iu nënshtruar vuajtjeve dhe humbjeve nëse është e nevojshme – humbja e shpresës, pesimizmi dhe pasiviteti janë armiqtë më të tmerrshëm të vetë-përmirësimit.* (Freund)

“Nuk ka një mënyrë të shpejtë dhe të lehtë për të trajtuar belbëzimin, por me një qasje të drejtë, vetë-terapia mund të jetë e efektshme.”

## Disa fjalë lidhur me këtë qasje të vetë-terapisë

Ky libër është shkruar për shumë të rritur dhe adoleshentë që belbëzojnë<sup>1,3</sup>– dhe adresohet në veten e dytë për të përshkruar se çka mundet dhe çka duhet të bëj personi që belbëzon për të kontrolluar belbëzimin e tij. Ne konstatojmë me besim të plotë se personi që belbëzon nuk duhet të dorëzohet si i pafuqishëm ndaj vështirësive në të folur, pasi ju mund të ndryshoni mënyrën se si flisni. Ju mund të mësoheni të komunikoni me lehtësi në vend se të flisni me forcë. Nuk ekziston një mënyrë e shpejtë dhe e lehtë për të trajtuar belbëzimin, por me një qasje të drejtë, vetë-terapia mund të jetë e efektshme.

Përvoja mund të ketë ndikuar në ju që të jeni skeptik rreth çfarëdo plani, i cili pohon se ofron një zgjidhje. Ju mund të keni provuar ide të ndryshme të tretmaneve dhe jeni zhgënjyer në të kaluarën. Ky libër nuk premtim shërim të shpejt magjik dhe nuk bën pohime të false<sup>2</sup>. Ky libër përshkruan atë që mund dhe duhet ta bëni për të fituar vetëbesim dhe të tejkaloni vështirësinë tuaj.

Ky libër ofron një program logjik dhe praktik të terapisë të bazuar në metodat dhe procedurat që janë përdorur me sukses në shumë universitete dhe klinika që trajtojnë problemin e të folurit. Kjo qasje e terapisë ka treguar rezultate<sup>3</sup>. Nëse do të kishte ndonjë mënyrë më të lehtë ose më të mirë se kjo për të mësuar se si të kontrollohet belbëzimi, ne do ta rekomandonim atë.

Ne fillojmë me dy supozime. Njëra prej tyre është se ju nuk keni defekt ose dëmtim fizik të mekanizmit tuaj të të folurit që do të pengonte arritjen e të folurit më të rrjedhshëm. Në fund të fundit, ju me siguri mund të flisni pa belbëzuar kur jeni vetëm ose kur nuk ju dëgjon apo vrojton dikush.<sup>4,1</sup> Praktikisht të gjithë ata që belbëzojnë

---

<sup>1</sup> Gati një përqind e popullatës së SHBA-ve manifestojnë një lloj të theksuar të belbëzimit, që i vë ata në disavantazh të madh ekonomik dhe social. Kjo mund të korrigjohet nëse atyre u mundësohen një tretman i duhur. (Martin)

<sup>2</sup> Nuk ekziston një përgjigje e shpejtë dhe magjike lidhur me belbëzimin tuaj. (Barbara)

<sup>3</sup> Ky libër është përkthyer në 20 gjuhë të huaja: gjermane, franceze, spanjolle, japoneze, lituaneze, finlandeze, sllovake, daneze, ruse, çeke, zulu, kineze, boshnjake, bullgare, norvegjeze, arabe, polake, tajlandeze dhe portugeze.

<sup>4</sup> Nuk ka asgjë gabim brenda trupit tuaj që do t'ju ndalonte nga të folurit. Ju keni mundësi që të flisni normalisht. (D. Williams)

kanë periudha të rrjedhshmërisë, dhe shumica e tyre flasin rrjedhshëm një pjesë të kohës.

Dhe ne supozojmë se ju nuk jeni në pozitë që të keni ndihmën e shërbimeve të logopedit, të trajnuar për t'ju ndihmuar që të punoni

---

“Ju jeni personi i vetëm në botë që mund ta korigjoni belbëzimin tuaj.”

- Starbuck

---

në problemin tuaj në mënyrën e për-shkruar në këtë libër dhe si rezultat i kësaj ju duhet të bëheni terapeut i

vetes. Madje edhe nëse keni udhëzime kompetente, autoritetet do të pajtoheshin se megjithatë terapia e belbëzimit është më shumë një projekt që në pjesën më të madhe duhet bërë vetë.<sup>2,3,4,5</sup>

Nëse jeni singërisht i interesuar që të punoni lidhur me të folurit tuaj, juve ju nevojitet që të keni një motivim të fortë për të tejkaluar vështirësinë tuaj dhe një vendosmëri të sinqertë për të kaluar nëpër të gjitha procedurat dhe detyrat e sugjeruara.

Rëndësia e motivimit nuk mund të ekzagjerohet, dhe suksesi ose dështimi i terapisë do të varet nga zotimi juaj për të kaluar nëpër të.<sup>6</sup> Kjo nuk do të jetë e lehtë, por mund të bëhet.

Nga ana tjetër, nuk mund të ju premtojmë sukses në këtë apo programet tjera pasi ende nuk është zbuluar një “shërim” i sigurtë për belbëzim, përkundër faktit se çka keni lexuar.

Megjithatë, është e arsyeshme për të besuar se nëse ju i përmbaheni sugjerimeve dhe kaloni nëpër procedurat e paraqitura në këtë libër, ju do të jeni në gjendje të kontrolloni belbëzimin tuaj

---

<sup>1</sup> Fakti se ju belbëzoni nuk do të thotë se ju jeni biologjikisht inferior ose jeni më neurotik se sa personat tjerë. (Sheehan)

<sup>2</sup> Unë e kam përmirësuar të folurit tim vetë. Të tjerët më kanë ndihmuar duke më dhënë informata, duke më dhënë përkrahje emocionale, etj, por puna më e ndyer e terapisë është, dhe gjithmonë ka qenë, përgjegjësia ime. (Boehmler)

<sup>3</sup> Mos harroni kurrë se edhe nëse shkoni te eksperti më i njohur në vend, korigjimi i belbëzimit është një projekt që pjesën më të madhe duhet bërë vetë. Belbëzimi është problem i juaj. Eksperti mund t'ju tregoj se çfarë duhet bërë dhe si duhet bërë, por ju jeni ai që duhet ta bëjë atë. Ju jeni personi i vetëm në botë që mund ta korigjoni belbëzimin tuaj. (Starbuck)

<sup>4</sup> Personi që belbëzon duhet t'i mposht problemet e veta – askush tjetër nuk mund ta bëjë këtë punë në vend të tij. (Van Riper)

<sup>5</sup> Është e tepërt të thuhet se secili person që belbëzon duhet që prej fillimit të terapisë ta pranojë përgjegjësinë për problemin e tij. Kjo nënkupton vetë-terapi, e cila është thelbësore. (Stromsta)

<sup>6</sup> Rëndësia e motivimit nuk duhet të ekzagjerohet. (Hulit)

dhe të flisni me lehtësi. Të tjerët e kanë mposhtur belbëzimin dhe ju mund ta bëni këtë gjithashtu.

---

Rëndësia e motivimit nuk mund të ekzagjerohet

---

Por mënyra më e mirë për të gjykuar efektivitetin e çdo terapie është që të provoni atë dhe të lejoni që rezultatet të

flasin vetë.<sup>1,2</sup>

Duhet të theksohet se ka shumë dallime mes personave të belbëzojnë. Disa raste janë të lehta dhe të tjerat të rënda, dhe në shumicën e rasteve frekuenca dhe intensiteti i belbëzimit tenton të ndryshoj prej kohës në kohë dhe prej situatës në situatë.

Nganjëherë ju mund të jeni në gjendje të flisni relativisht rrjedhshëm me pak apo aspak vështirësi dhe herave tjera mund të keni probleme të konsiderueshme, veçanërisht kur lajmi që duhet ta komunikoni është i rëndësishëm. Kjo tenton që ta bëj këtë një çrregullim shumë frustrues pasi belbëzimi mundet dhe zakonisht përkeqësohet në ambiente dhe në rrethana të caktuara.

Shumica e personave që belbëzojnë mund të kenë më shumë vështirësi kur zihen ngushtë dhe parashikojnë vështirësi.<sup>3</sup> Siç është shprehur njëri, “atëherë kur nuk mund t’ia lejoni vetes të belbëzoni, atëherë do të belbëzoni”.

---

...atëherë kur nuk mund t’ia lejoni vetes të belbëzoni, atëherë do të belbëzoni.

---

Kjo mund të vërehet më shumë kur ju kërkohet të prezentoheni, kur flisni me njerëz me autoritet si me punëdhënësin e mundshëm, mësuesin, kur bëni paraqitje, kur flisni para një grumbulli njerëzish ose kur flisni në telefon, etj. Nga ana tjetër, ju mund të keni pak ose aspak vështirësi kur flisni me vete ose flisni me fëmijë ose me një kafshë shtëpiake.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Problemi më i madh gjatë trajtimit të belbëzimit është se si të kurajohet personi që belbëzon që të qëndroj dhe të vazhdoj me kursin e tretmanit. (Barbara)

<sup>2</sup> Duke u bazuar në mirëkuptimin tënd, zgjedhni programin më të përshtatshëm të terapisë, dhe punoni në atë program me më shumë konsekuencë, devotshmëri dhe energji se sa cilën do punë tjetër që e keni bërë ndonjëherë. Pasi ta arrini suksesin, mirëmbani atë me të njëjtën forcë. (Boehmler)

<sup>3</sup> Belbëzimi është një reaksion ndaj parashikimit të vështirësisë. (Bloodstein)

<sup>4</sup> Disa persona që belbëzojnë kanë vështirësi gjatë leximit me zë; të tjerët jo. Disa mund të flasin mirë kur janë të prani të autoriteteve; disa tregojnë vështirësitë e tyre më të mëdha në këto raste. Disa mund të përdorin telefonin pa pengesë; të tjerët frustronhet tërësisht në këtë

Gjithashtu duhet të pranohet se personat që belbëzojnë mund të kenë shumë ndryshime në reaksionet, karakteristikat dhe në kushtet në të cilat ndodh belbëzimi i tyre. Dy persona nuk belbëzojnë në mënyrë të njëjtë pasi secili person që belbëzon ka zhvilluar mostrën e vet të veçantë të belbëzimit.<sup>1,2,3</sup> Të gjithë ata që belbëzojnë kanë një shumëllojshmëri të madhe të tipareve të personalitetit, kështu që reaksionet e juaja mund të jenë të ndryshme nga të tjerët, prandaj ne kërkojmë nga ju që të duroni kur të lexoni rreth vështirësive të cilat ju nuk i keni por që paraqesin problem për të tjerët.

Shumica kanë aftësi të caktuara që janë disi befasuese.<sup>4</sup> Gati të gjithë ata që belbëzojnë në përgjithësi kanë pak apo aspak vështirësi kur këndojnë, bërtasin, pëshpërisin, ose lexojnë njëzëshëm me të tjerët.

Nëse ju nuk keni vështirësi kur flisni kur jeni vetëm ose kur lexoni apo flisni njëzëshëm me të tjerët, kjo mund të tregoj se keni mundësi fizike të flisni normalisht.

Mundësia fizike për të folur normalisht e bën të qartë se frika ose parashikimi i vështirësisë mund të shkaktoj që ju të paraqitni tension të panevojshëm në mekanizmit e të folurit dhe kjo mund të jetë shkak i vështirësisë suaj.<sup>5</sup>

Lidhur me këtë, ne duhet të cekim se këtu nuk përfshihet në asnjë mënyrë ndonjë mungesë, pasi besohet se I.Q. (koeficienti i inteligjencës) të personi mesatar që belbëzon është normal apo më i lartë se normal.<sup>6,7</sup>

---

situatë. Të folurit me anëtarët e gjinisë së kundërt shkakton vështirësi të mëdha te një person por rezulton në rrjedhshmëri te një tjetër. Disa flasin mirë në shtëpi por jo në ambiente tjera; kurse me të tjerët situata është plotësisht e kundërt. (Ansberry)

<sup>1</sup> Thënia e vjetër se dy persona nuk belbëzojnë në mënyrë të njëjtë është padyshim e vërtetë. (Luper)

<sup>2</sup> Mostrat e sjelljes së të folurit që zakonisht shoqërohen me, ose identifikohen si belbëzim, ndryshojnë prej njërit person tek tjetri, dhe nga koha në kohë në secilin person (D. Williams)

<sup>3</sup> Të gjithë ne kemi personalitete të ndryshme dhe mostrën tonë të belbëzimit që është e veçantë dhe e gërshtuar me personalitetin unik. (Garland)

<sup>4</sup> Shumica e personave që belbëzojnë kanë aftësi të caktuara që janë disi befasuese. Madje edhe personat me belbëzim të madh në përgjithësi kanë pak apo aspak vështirësi kur këndojnë, bërtasin, pëshpërisin, flasin me stimulim ritmik si p.sh. metrometri, flasin ose lexojnë në një zë me folësit tjerë ose flasin me zhurmë maskuese. (Raming)

<sup>5</sup> Lëmia e belbëzimit duhet të pranohet si një fushë kufitare mes psikopatologjisë dhe patologjisë së të folurit, por që është më afër të parës. (Freund)

<sup>6</sup> Fakti se ju belbëzoni nuk do të thotë se ju jeni më pak në rregull se personat tjerë. (Sheehan)

<sup>7</sup> Kryesisht të gjithë personat që belbëzojnë janë shumë inteligjentë dhe të aftë. (Barbara)



## Shkaku i zanafillës së belbëzimit tuaj

Shumica e personave që belbëzojnë gabimisht besojnë se nëse ata e gjejnë “shkakun”, atëherë do të shëroheshin shpejtë. Shumë teori janë ngritur për të përshkruar natyrën dhe shkaku të belbëzimit, por asnjëra prej tyre nuk është provuar deri tani.

Hulumtime të konsiderueshme janë bërë dhe bëhen për të hetuar pjesëmarrjen e mundshme neurologjike, dominimin e njërës hemisferë cerebrale ndaj tjetrës, dhe faktorëve tjerë që mund të shkaktojnë një mungesë në koordinimin e muskujve të të folurit që rezulton me belbëzim. Faktorët trashëgues gjithashtu luajnë një rol në disa prej atyre që belbëzojnë.

---

“Shumica e personave që belbëzojnë gabimisht besojnë se nëse ata e gjejnë ‘shkakun’, atëherë do të shëroheshin shpejtë”

– Murray

---

Çfarëdo qoftë shkaku apo shkaqet, ju duhet të përqendroheshi në atë çfarë jeni duke bërë tani që e përjetëson dhe e mirëmban vështirësinë

tuaj, e jo rreth asaj se çka ka ndodhur në të kaluarën.<sup>1,2</sup>

Nuk ka arsye që ta kaloni pjesën e mbetur të jetës duke belbëzuar pa shpresë. Ju mund të shtoni vetëbesimin në mundësitë tuaja për të komunikuar lirshëm.

Të tjerët e kanë mposhtur atë, prandaj mundeni edhe ju.

---

<sup>1</sup> Shumë persona që belbëzojnë gabimisht kanë besuar se nëse do ta gjenin “shkakun”, do të rezultonin me një shërim të shpejtë. (Murray)

<sup>2</sup> Shpjegimi themelor i arsyeshem për këtë program është se belbëzimi është një çrregullim unik i komunikimit që tani për tani nuk i dihet origjina ose origjinat, dhe që nuk mund të shërohet. (Breitenfeldt)

## Faktorët që ndikojnë në terapi

Para se të fillojmë të shpjegojmë hapat specifik që duhet të përdoren në terapi, duhet të diskutohen disa faktorë me rëndësi. Kjo është për arsye se këta faktorë mund të ndikojnë në qëndrimin e juaj ndaj idesë lidhur me tretmanin dhe se si ju mundeni dhe duhet te punoni gjatë tretmanit.

Këta faktorë përfshijnë informatat për subjektet të cilat mund të kenë ndikim thelbësor në progresin e terapisë, siç janë:

- ndjenjat dhe emocionet,
- tensioni dhe relaksimi
- shpërqëndrimi,
- mbështetja nga të tjerët, dhe
- zotimi dhe motivimi juaj.

Ne do të fillojmë duke theksuar se si ndjenjat dhe emocionet e juaja mund të ndikojnë dhe shpesh ndikojnë në intensitetin e vështirësisë suaj.

### Ndjenjat dhe emocionet

Belbëzimi nuk është thjesht vështëri e të folurit. Ai është një çrregullim i komplikuar që ka edhe aspektin fizik edhe emocional. Për të ilustruar këtë, mund të pohojmë belbëzimi në masën më të madhe ndodh kur mundoheni mos të belbëzoni.<sup>1</sup> Me fjalë tjera, mund të thuhet se ajo është një dredhi e pabesueshme që e bëni në vetvete. Me tensionimin tuaj për shkak të belbëzimit dhe ndjenjat e juaja lidhur me belbëzimin, gjasa është që të belbëzoni edhe më shumë.

Ajo çka ndodh është se ju mundoheni aq shumë të ndaloni belbëzimin dhe si rezultat, ju mundoheni të forconi të folurit tuaj pa pengesa.<sup>2</sup> Dhe sa më shumë të forconi, aq më shumë tensione

---

<sup>1</sup> Me fjalë tjera, belbëzimi është ajo që bëni gjatë tentimit për të mos belbëzuar përsëri. (Johnson)

<sup>2</sup> Personi që belbëzon përpiqet të sforcoj artikulimin e fjalëve të tij dhe tani të folurit bëhet më shumë proces muskular se sa proces mental. (Bluemel)

shkaktohen në aparatin e të folurit dhe aq më shumë vështirësi do të keni. Për fat të keq, mekanizmi i të folurit është i balancuar në mënyrë aq delikate, ashtu që tentimi për të ndaluar belbëzimin, në mënyrë të pavullnetshme e përkeqëson atë më shumë.

Belbëzimi ndikon edhe emocionalisht, pasi nëse belbëzoni mund të duket edhe si ngathtësi. Ndoshta ju mund të mendoni se është turp të belbëzoni, edhe pse nuk është ashtu. Si rezultat i kësaj, ju mund të bëheni tejet i ndjeshëm lidhur me vështirësinë tuaj.

Është e vërtetë se eksperiencia e të qenit të bllokuar ose paaftësia për të thënë atë që dëshironi të thoni pa belbëzuar mund të jetë shumë frustruese. Si rezultat i kësaj, nën disa kushte ju mund të bëheni aq i tendosur dhe i turpëruar sa që vuani prej ndjenjës së paaftësisë, turp, inferioritetit, depresionit dhe nganjëherë vetë-urrejtjes.<sup>1</sup>

Emocionet mund të shkaktojnë aq shumë frikë dhe anksozitet sa që mund të ndikojnë në qëndrimin ndaj të tjerëve dhe jetës në përgjithësi.<sup>2,3</sup> Ashtu siq thotë një fjalë e urtë amerikane “bishti e tund qenin”, edhe belbëzimi mund të ndryshoj personalitetin tënd. Por, nëse ju mund të bëheni më pak i ndjeshëm dhe mësoheni që të mos bëni panik kur të ndjeni se do të belbëzoni ose kur belbëzoni, përmirësimi do të vjen shumë lehtë.

---

Ndryshimet pozitive në qëndrimet dhe ndjenjat tuaja ndaj vetvetes dhe belbëzimit tuaj dërgojnë në ndryshime pozitive në të folurin tuaj.

Ndryshimet pozitive në qëndrimet dhe ndjenjat tuaja ndaj vetvetes dhe belbëzimit tuaj dërgojnë në ndryshime pozitive në të folurin tuaj.

Frika ndaj belbëzimit mund të jetë ndaj ndonjë fjale apo tingulli, ose ndaj ndonjë personi, ose situatave të caktuara, ndaj telefonit, prezantimit të emrit, intervistës për punë, etj. Kur ju të keni më pak

---

<sup>1</sup> Të folurit ishte një përvojë shumë emocionale, e cila më jepte ndjenjën e paaftësisë, dështimit dhe disfatës. (Freund)

<sup>2</sup> Personi që belbëzon zhvillon reaksione emocionale të cilat dëpërtojnë shumë në shpirt, ndikojnë në vullnetin dhe shqetësojnë mendjen e tij. (Martin)

<sup>3</sup> Personi që belbëzon gjatë të shumtës së kohës ndjehet veçmas të tjerëve dhe ndryshe nga të tjerët në shoqërinë e tij. Ai ndjen se megjithëse të tjerët kanë vështirësi në jetë, ata mund të ballafaqohen me to dhe jetojnë shumë më lehtë me problemet e tyre. Ai ndjehet përherë më i gjymtuar se të tjerët për shkak të faktit se ai nuk mund ta fsheh problemin me të folur, prandaj ai është në shenjestër konstante të ngatërimit, talljes dhe mosaprovimit. (Barbara)

frikë, ju keni më pak tension dhe sigurisht që nuk do të keni aq shumë vështirësi.

Kur frika juaj është e madhe, ajo shkakton tension në mekanizmin e të folurit dhe ju do të belbëzoni më shpesh dhe me intensitet më të madh. Nganjëherë kjo frikë mund të jetë aq e fortë sa që mund t'ju bëj shumë të furishëm dhe gati mund të paralizoj mendimet dhe veprimet e juaja.

Një ndjenjë e tillë ose anksozitet mund të ju pengoj që të futeni në situata dhe eksperiencë që përndryshe do t'i kishit shijuar. Kjo mund të shkaktoj më shumë turp dhe tendosje, dhe sa më të frustruar që të bëheni, aq më shumë keni gjasa të belbëzoni.

Si është shprehur një person, “nëse nuk i lejoni vetes të belbëzoni, ju do të belbëzoni”. Kështu, belbëzimi është zakonisht në përpjestim të drejtë me sasinë e frikës që e keni.<sup>1</sup>

## Tensioni dhe relaksimi

Pasi frika shkakton tensionim të tepërt muskular, redukimi i saj duhet të jetë si qëllim kryesor i terapisë. Tensioni, i prodhuar nga frika, luan rolin më të rëndësishëm në aktivizimin e belbëzimit tuaj dhe mund të jetë si shkaktar i vështirësisë suaj.<sup>2,3,4</sup> Nëse ju nuk mundoheni të forconi të folurit pa pengesa, ju nuk do të belbëzoni aq shumë ose së paku ju do të belbëzoni më lehtë.

Si mund të redukohet belbëzimi? Është e vështirë për t'u përgjigjur. Është sugjeruar se hipnoza mund të ndihmoj. Do të ishte mrekulli nëse do të kishte mundësi të redukohej ose eliminohej tensionimi juaj duke marrë ndonjë lloj terapie të hipnozës, por

---

<sup>1</sup> Sa më shumë që belbëzoni, aq më shumë ka frikë nga fjalë dhe situata të caktuara. Sa më shumë që ka frikë, më shumë belbëzon. Sa më shumë që belbëzon, mundohet më shumë. Sa më shumë mundohet, dështon më shumë, dhe frika e tij rritet edhe më shumë. (Van Riper)

<sup>2</sup> Themelore për këtë pikë është fakti se mundimi dhe shmangia e keqësojnë problemin e belbëzimit. (Moses)

<sup>3</sup> Belbëzimi rezulton kur folësi nuk është në gjendje të përballet me tensionin e rritur muskular në mekanizmin e tij të të folurit. (Luper)

<sup>4</sup> Belbëzimi mund të konsiderohet të jetë në pjesën më të madhe si diçka që njerëzit e bëjnë kur ata tensionohen në mënyrë të pazakonshme rreth mënyrës se si flasin. (Bloodstein)

fatkeqësisht nuk është treguar se hipnoza ka ndonjë efekt të përhershëm.<sup>1</sup>

Duke përdorur qasje tjera në tentimin për të ndikuar në relaksim, disa persona që belbëzojnë kanë eksperimentuar me konsumimin e pijeve alkoolike ose marrjen e barnave të buta. Edhe pse kjo mund të rezultoj në ndryshimin e belbëzimit për disa persona, efekti i tyre është vetëm përkohësisht. Rrjedhimisht kjo nuk mund të rekomandohet.<sup>2,3</sup>

Edhe pse tani ka barna të reja, të cilat kanë qëllim në zvoglimin e frikës dhe anksozitetit, për fat të keq, për momentin nuk ka asnjë lloj barnë të aprovuar në mënyrë specifike për belbëzim.<sup>4,5</sup>

Për më tepër, në shumë raste, barnat mund të sjellin me vete efekte anësore në problem.

Gjithashtu është sugjeruar se ushtrimet e relaksimit do të ndihmonin në redukimin ose eliminimin e tensionit që ju e provoni. Do të ishte mirë sikur të mund të praktikoni procedurat e relaksimit që do të eliminonin tensionin dhe të ruanit efektin e tij gjatë momenteve të belbëzimit.

Shumë kërkime janë bërë për studimin e kësaj teme, dhe shumë njerëz kanë shpenzuar me mija orë për të provuar këto procedura me shpresë se efekti i tyre do të zgjas për aq kohë sa ju nevojitet. Megjithatë, rezultatet nuk janë treguar të kënaqshme.<sup>6</sup>

Mësimi si të relaksoheni gjithmonë mund të jetë i dobishëm për të folurin tuaj, për shëndetin e përgjithshëm, dhe mirëqenien tuaj,

---

<sup>1</sup> Shumë nga ju keni dëgjuar lidhur me mrekullinë e hipnozës dhe duket se kjo teknikë paraqet një përgjigje të shpejtë. Të tjerët janë bindur se kjo është tentuar nëpër vite, por pothuajse pa ndryshim me një sukses të përkohshëm ose të shkurtër. (Murray)

<sup>2</sup> Unë fillova të pi duhan shumë dhe alkool nganjëherë por nuk gjeta lehtësim. (Wedberg)

<sup>3</sup> Njëri prej pacientëve të mi ishte zyrtar komunal që e bëri praktikë konsumimin e uiskit para se të jepte raportin në Kuvendin Komunal. Shumë shpejt, alkoolizmi i tij u bë problem më serioz se sa belbëzimi i tij, dhe ai u hospitalizua për atë problem. (Bluemel)

<sup>4</sup> Pasi rëndimi i belbëzimit nga aksioziteti është një përvojë e zakonshme, do të mund të supozohet se barnat që e lehtësojnë anksozitetin mund të jenë të dobishme. (Rosenberger)

<sup>5</sup> Edhe pse medikamentet për belbëzim mund të jenë në horizont, asnjë formë e terapisë për belbëzim nuk është e sigurtë. Prandaj, tretmanet në të ardhmen mund të përfshijnë kombinimin e medikamenteve dhe terapisë për të folur për të arritur rezultate optimale. (Maguire)

<sup>6</sup> Relaksimi nganjëherë është përshkruar si një metodë në vete për trajtimin e belbëzimit. Unë megjithatë nuk besoj se procedurat e relaksimit kanë një vlerë më të përhershme nëse ato nuk janë pjesë e një procesi më gjithëpërfshirës terapeutik. (Gregory)

edhe pse nuk është dëshmuar si zgjidhje e problemit. Parimi themelor qëndron në atë se sa më të qetë dhe më të relaksuar që të jeni, ju do të belbëzoni më pak.<sup>1</sup> Kjo është një prej arsyeve që do të kërkohet nga ju të flisni në mënyrë më të butë, më të ngadalshme, më të lehtë dhe më të matur pasi kjo do t'ju ndihmojë në të folur më të qetë dhe më të relaksuar.

Më praktike se relaksimi i përgjithshëm është relaksimi i muskujve të caktuar. Kur ju do të mund të lokalizoni vendin ku shkaktohet më së shumti tension, është e mundur që të mësoheni të relaksoni ata muskuj gjatë të folurit.<sup>2</sup> Kjo mund të ishte veqanërisht e dobishme.

Këto ushtrime përfshijnë vetëm disa muskuj të caktuar, ata që i përdorni për të kontrolluar buzët, gjuhën, gojën, frymëmarrjen dhe deri në një masë të caktuar kordat vokale. Kur të jeni të relaksuar dhe vetëm, ju mund të ushtroni tensionimin e qëllimshëm dhe mandej relaksimimin e atyre muskujve. Do të ishte veqanërisht e dobishme nëse mund të relaksoni ata muskuj gjatë të folurit.

Praktikimi i rregullt i ushtrimeve trupore rekomandohet gjithashtu. Ushtrimet fizike janë të mira jo vetëm për shëndetin por gjithashtu mund të ndihmojnë në forcimin e vetëbesimit që i nevojitet të gjithë personave që belbëzojnë.

Ushtrimet trupore mund të ndihmojnë në tendencën për një qëndrim të drejtë me kokën drejtë dhe me shpatullat mbrapa.<sup>3</sup> Ky lloj i qëndrimit të sigurtë mund të ndihmojë në forcimin e ndjenjës së vetëbesimit – ndjenjës se ju jeni po aq i mirë ose më i mirë se personat tjerë.<sup>4</sup> Në këtë aspekt, ushtrimet fizike do të ju ndihmojnë.

Mundohuni të përvetësoni në përgjithësi një qëndrim pozitiv. Thuani vetes se ju mund të tejkaloni vështirësinë tuaj dhe ju do të tejkaloni atë. Nëse ju përvetësoni një qëndrim të sigurtë dhe të kombinuar me teknikat e kontrolluara, ju do të përmirësoheni

---

<sup>1</sup> Disa minuta meditimi dhe relaksimi çdo ditë do të ndihmonin shpirtin tuaj. (G. Johnson)

<sup>2</sup> Pasi njëherë personi që belbëzon të lokalizoj vendet në traktin vokal ku ai rëndom shfaq tepër shumë tension, ai mund të ushtroj që të belbëzojë me më pak tension. (Bloodstein)

<sup>3</sup> Pranoni faktin se ju keni një problem serioz. Qëndroni në pozitë të drejtë në të dy këmbët, vendosni shpatullat mbrapa dhe filloni seriozisht të atakoni problemin tuaj. (Barbara)

<sup>4</sup> Merrni një pozitë të sigurt – bëhuni fizikisht i bindur për të ecur përpara. Përdorni gjuhën e trupit si përparësi. (G. F. Johnson)

shpejt. Bëhuni më të sigurt dhe besoni në vete dhe keni besim në përpyekjet tuaja.<sup>1</sup>

## Largimi i vëmendjes

Nëse do të ishte ndonjë mundësi që ju të largoni vëmendjen nga mendimet lidhur me frikën, ashtu që ju të mos mendoni për belbëzimin tuaj, ju me siguri nuk do të kishit pasur vështirësi.<sup>2</sup> Nëse ju do të harronit se belbëzoni, ju nuk do të belbëzonit fare, por ne nuk e kemi të njohur se si do të mund ta zhvillonit një “harrueshmëri” të tillë.

---

Largimi i vëmendjes ... mund të njollos përkohësisht mendimet tona të frikës por nuk do të rezultoj në ndonjë redukim të përhershëm të frikës ndaj belbëzimit.

---

Çdo gjë që largon vëmendjen tuaj nga frika ose e largon mendimin nga parashikimi i belbëzimit, zakonisht do të ju sillte një lehtësim

momental. Kjo është arsyeja kryesore pse personat që belbëzojnë nganjëherë mashtrohen me anë të procedurave të ndërlikuara siç janë të folurit me modulim monoton, ritëm metronomik, të folurit duke trokitur me gisht, tundje të krahut, ose me goditje të këmbës, etj. Këto dhe shumë mënyra tjera të çuditshme të të folurit mund të shkaktojnë vetëm rrjedhshmëri momentale.

Vetëm mendimi lidhur me atë se si të shfrytëzohen ato kur ju parashikoni vështirësinë, e zhvendos vëmendjen tuaj nga belbëzimi. Ato mund të njollosin përkohësisht mendimet tona të frikës por nuk do të rezultojnë në redukim të përhershëm të frikës ndaj belbëzimit.

Çuditërisht, gati çdo teknikë e re ose e pazakonshme<sup>3,1</sup> do t'i ndihmoj përkohësisht çdo personi që belbëzon – së paku derisa risia të konsumohet – nëse ai ka besim në efektshmërinë e saj.

---

<sup>1</sup> Kjo pikëpamje thotë se çdo problem njerëzor është, në shumë mënyra të rëndësishme, një çrregullim i të menduarit. (Manning).

<sup>2</sup> Nëse do të harronit se belbëzojnë dhe thjesht do të shkonin përpara me supozimin se nuk do të kenë vështirësi, atëherë do të flisnin shumë normalisht. (Bloodstein)

<sup>3</sup> Njëra prej vetive më dredharake të ndër marrjes së terapisë me persona që belbëzojnë është se çdo gjë për sa i përket teknikës për të arritur rrjedhshmëri të menjëhershme është me gjasë që të funksionoj së paku përkohësisht. (Sheehan)

## Mbështetja nga të tjerët

Do të ishte fatlume nëse do të gjenit ndihmën nga një logoped kompetent, i trajnuar në fushën e belbëzimit. Megjithatë, ky program i vetë-terapisë është planifikuar me supozimin se nuk keni një ndihmë të tillë të specializuar. Madje edhe sikur ta kishit, sukcesi i çdo programi është ende kryesisht i varur nga përpjekjet tuaja.<sup>2,3</sup>

Kjo nuk do të thotë se ju duhet të kundërshtoni ndihmën nga të tjerët pasi juve ju nevojiten njerëzit për të folur me ta dhe për të ushtruar. Nëse keni ndonjë anëtar të familjes ose shok të afërm me të cilin keni një raport të mirë dhe të besueshëm, ai ose ajo do të ishte në gjendje të paraqet një shërbim të vlefshëm në shumë mënyra.<sup>4</sup>

Duke interpretuar një mbikqyrës, personi i tillë do të ishte në gjendje të shikonte dhe të dëgjonte gjërat për të cilat ju mund të mos jeni i vetëdijshëm. Është gjithashtu e mundshme që kur të studioni mënyrën se si belbëzoni (që do të diskutohet më vonë), shoku i tillë mund të duplikonte belbëzimin tuaj për t'ju ndihmuar që të bëheni i vetëdijshëm për atë se çfarë bëni kur keni vështirësi.<sup>5</sup>

Ai ose ajo mund t'ju shoqëronte në disa prej detyrave tuaja, do të bënte komplimente për përpjekjet tuaja, do t'ju jepte përkrahje morale duke ju kurajuar për të vazhduar dhe këmbëngulur deri sa ta arrini qëllimin tuaj. Do t'ju nevojitet i tërë inkurajimi që do të merrnit.

---

<sup>1</sup> Magjia, brisku i kirurgut, aplikimi i drogave, hipnozës, psikoanalizës, tundjes së krahut dhe shumë mjete dhe metoda tjera janë përdorur, dhe shumë pak „shërim“ është arritur nga cilado metodë, pa marrë parasysh sa e çuditshme ka qenë ajo. (Van Ripper)

<sup>2</sup> Personi që belbëzon duhet ta largoj nga mendja e tij se mund të “shërohet” nga një person tjetër. (Wedberg)

<sup>3</sup> Para se të filloni të vijoni ndonjë program specifik për korigjimin e belbëzimit tuaj, ju duhet të mbani mend se belbëzimi është problemi juaj dhe vetëm i juaji. (Barbara)

<sup>4</sup> Ajo çfarë më duhet ishte jo një autoritet por një shok dhe bashkëpunëtor sinqerisht i interesuar për mua dhe i gatshëm për të më ndihmuar. Unë kisha fat që të kem një vëlla që ishte edhe shok i tillë. (Freund)

<sup>5</sup> Mësuesi im i kimisë në shkollën e mesme, një person që ka belbëzuar edhe vet më herët, ia kushtonte kohën e drekës dy herë në javë për të folur me mua lidhur me të folurit... Ndoshta ju mund të gjeni një lloj të tillë të shokut dashamirës që do t'ju dëgjonte derisa ju flisni lidhur me belbëzimin tuaj. Tregoni atij se ju nuk pritni ndonjë këshillë. Ju nuk pritni nga ai që të jetë një terapeut, por vetëm një shok. (Brown)



*Nganjëherë shokët me qëllime të mira ju ofrojnë këshilla pa kërkuar nga ta rreth asaj se çfarë kanë dëgjuar ose mendojnë se ju duhet të bëni për të mposhtur belbëzimin tuaj. Edhe pse këshillat e tilla mund të jenë të pamatura dhe të padëshiruara, ju sugjerojmë që të pranohen në mënyrë të sjellshme edhe pse ato janë të bazuara në të kuptuarit joadekuat të problemit.*

Në disa vende, organizohen grupe mbështetëse të personave që belbëzojnë. Ata takohen rregullisht për t'i ndihmuar njëri-tjetrit që të punojnë lidhur me problemin e tyre. Nëse grupi i tillë do të kishte një udhëheqës të aftë, kjo do të ishte me vlerë. Për informata tjera, shikoni faqen 131.

## **Vendosmëria**

Nuk ka rrugë të lehtë drejt rrjedhshmërisë. Për të përmbushur terapia qëllimin e saj, ajo kërkon vendosmëri.<sup>1</sup> Është e domosdoshme nga ju që të keni kurajo të konfrontoheni<sup>2</sup> kokë më kokë me belbëzimin tuaj dhe të ndërmerri detyra që do të kërkojnë shumë punë dhe me siguri edhe shumë vështirësi.<sup>3</sup> A ia vlen gjithë ky mund nëpër të cilin duhet të kaloni për një të folur më të rrjedhshëm? Kjo varet nga ju.

Në të vërtetë, vështirësitë që i provoni do të ju ndihmojnë që të redukoni ndjeshmërinë e cila e keqëson belbëzimin tuaj.<sup>4</sup>

Dhe duke u bërë më pak i ndjeshëm ndaj vështirësisë tuaj, do të jetë më lehtë për ju që t'i përmbaheni procedurave të rekomanduara.

Nëse ju ndjeheni se belbëzimi juaj është një e metë, ju duhet të gjeni mënyra dhe mjete që të keni një jetë më të mirë me anë të të

---

<sup>1</sup> Ju më së shumti në jetën tuaj çmoni ato gjëra që i bëni për vete. Tejkalimi i belbëzimit tuaj kërkon vetë-disciplinë dhe dëshirë shumë të madhe. (Aten)

<sup>2</sup> Edhe pse fillimisht është punë e vështirë, nuk ka asgjë më terapeutike se ballafaqimi me veten. (Rainey)

<sup>3</sup> Lehtësimi i belbëzimit është në fund të fundit qështje e vetë-disciplinës dhe kontrollit. (Stromsta)

<sup>4</sup> Në një pikë në procesin e terapisë, personi që belbëzon duhet të bëhet i pandjeshëm ndaj belbëzimit të vet. (Kamhi)

folurit më të rrjedhshëm.<sup>1</sup> Ju duhet të ndjeheni më mirë lidhur me vetveten si person.

Edhe pse ju nuk duhet të kërkoni ose të shpresoni në përsosshmëri, ju dëshironi të flisni më rrjedhshëm. Por për të bërë këtë, duhet vendosmëria për të bërë ndryshimet në mënyrën se si flisni dhe në vetvete. Këto ndryshime mund t'ju fusin në kontroll dhe të ju bëjnë juve zotërues të të folurit tuaj.

---

Jeni i vendosur dhe besoni në vete.

---

Ne themi se ju mund të keni sukses, dhe se shpërblimi është shumë më i madh se çmimi që paguani. Por kjo kërkon përkushtim nga ana juaj që të ndryshoni qëndrimet e juaja ndaj problemit.<sup>2</sup>

Belbëzimi është një defekt kokëfortë dhe nuk dorëzohet lehtë.<sup>3,4</sup> Terapia është një sfidë.<sup>5</sup> Vendimi është i juaji.

---

<sup>1</sup> Unë ende e mbaj mend shumë mirë se sa shumë kam belbëzuar dhe se në çfarë gjendje emocionale kam qenë. Kur tani shoh ndonjë person që belbëzon, e kujtoj prognozën time jo të favorshme, dobësinë time, humbjen e shpresës, dhe kur e bëj këtë, unë e gjej në të rastin që të kam forcën dhe potencialin që nuk e kam pasur. Nëse unë kam mund të bëj atë që kam bërë, atëherë sigurisht ky person mund të bëj po aq sa unë. Ky është një besim shumë real, dhe unë dyshoj se kjo ka luajtur një pjesë të madhe në çfarëdo sukse si që kam pasur si terapeut. (Van Riper)

<sup>2</sup> Leonardi, një person që belbëzon, provonte çdo gjë edhe pse kurrë nuk e bënte këtë në mënyrë të pamenduar ose të pamatur. Ai dispononte edhe me mjaft mendjembretësi për të parë se çka nevojitet për t'u bërë, edhe me mjaft guxim për ta bërë atë – një kombinim i qëlluar për një person që belbëzon. Ai kishte një lloj të këmbënguljes ose ngulmimit këmbëfortë ashtu që ishte në gjendje që këtë ta kthej në cilësi. (Sheehan)

<sup>3</sup> Belbëzimi është një kundërshtar i ashpër. Ai kurrë nuk dorëzohet. Ju duhet ta hedhni në tokë vazhdimisht për ta mbajtur nën kontroll. (Starbuck)

<sup>4</sup> Një parakusht me vlerë për një terapi të suksesshme është vendosmëria e thellë në vete e personit që belbëzon në njohjen e çrregullimit të tij – të kombinuar me një shpirt luftarak dhe një gadishmëri që të përballoj mundimet dhe heqjen dorë. (Freund)

<sup>5</sup> Njerëzit që kanë arritur në këtë botë, janë të udhëhequr nga inspirimi, nga vizioni, nga besimi në vete dhe nga besimi në të panjohurën. (Wedberg)

## Premisa dhe programi

Idetë e shprehura në këtë libër janë të bazuara në premisën (parakushtin) që belbëzimi është një sjellje që mund të modifikohet ose ndryshohet. Kjo do të thotë se ju mund të mësoheni të kontrolloni vështirësinë tuaj, pjesërisht duke modifikuar ndjenjat dhe qëndrimin tuaj rreth belbëzimit, dhe pjesërisht duke eliminuar apo përmirësuar sjelljet e parregullta që shoqërohen me belbëzimin.<sup>1,2,3</sup>

Kjo do të përfshijë redukimin e frikës se do të keni vështirësi, duke disiplinuar veten për t'u përballur me frikën dhe të jeni më pak i ndjeshëm rreth belbëzimit tuaj.<sup>4,5</sup> Dhe kjo do të përfshijë:

- (1) analizimin e sjelljeve të belbëzimit tënd,
- (2) eliminimin e gjërave të panevojshme apo jonormale që i bëni,
- (3) ndërmarrjen e aksionit pozitiv për të kontrolluar bllokimet tuaja.

Parimi themelor është se belbëzimi është diçka që jeni duke bërë dhe ju mund të mësoheni të ndryshoni atë çfarë jeni duke bërë.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Fakti themelor i nxjerrur nga këto studime laboratorike dhe klinike ishte se sjellja e quajtur belbëzim është jashtëzakonisht e modifikueshme. Është e mundur që një folës të ndryshoj drastikisht gjërat që ai i quan si belbëzim. (Johnson)

<sup>2</sup> Gjatë procesit të terapisë, ai (personi që belbëzon) duhet të mësojë nga përvoja se ai mund të ndryshoj sjelljen e tij të të folurit dhe se mund të ndryshoj reaksionet e tij emocionale, ndaj mënyrës se si flet edhe ndaj dëgjuesve të tij edhe ndaj vetes. (D. Williams)

<sup>3</sup> Parimisht ekzistojnë dy veti kryesore të sjelljes së tij që mund t'i ndryshoj personi që belbëzon. Njëra është vetë sjellja e të folurit dhe tjetra është qëndrimi i tij ndaj të folurit dhe veçanërisht ndaj belbëzimit. Këto dy aspekte janë të lidhura: njëra prej mënyrave është ndryshimi i qëndrimit duke i ndihmuar personit që belbëzon për të përjetuar mundësinë e modifikimit të të folurit të tij, dhe mënyra tjetër ndryshimi i të folurit përmes reduktimit të frikës e cila e shoqëron një mënyrë tjetër të të menduarit lidhur me problemin. (Gregory)

<sup>4</sup> Ju duhet të mësoheni disi që të bëheni i pandjeshëm ndaj reaksioneve nga të tjerët dhe të refuzoni që reagimet aktuale apo të imagjinuara të njerëzve ndaj belbëzimit tuaj të vazhdojnë të ndikojnë në shëndetin mental dhe qetësinë tuaj. (Adler)

<sup>5</sup> Njëra prej fazave më të rëndësishme të tretmanit të personave të rritur që belbëzojnë është ajo që tenton të ndryshoj turpin dhe anksozitetin që shoqërohen me aktin e belbëzimit. (Van Riper)

<sup>6</sup> Belbëzimi juaj është diçka që jeni duke bërë, e jo diçka që ju ndodh juve. Ajo është sjellja juaj – jo gjendja juaj. Ato janë gabime që mund t'i korrigjoni me pak vetë-studim dhe kurajo. (Sheehan)

## Disa fjalë rreth programit

Pasi është me rëndësi për ju që të kuptoni planin e përgjithshëm të terapisë, do të shpjegojmë shkurtimisht se si funksionon programi.

Së pari, do të kërkohet nga ju të provoni një terapi eksperimentale të përshkruar në kapitullin e ardhshëm. Kjo do të jetë veçanërisht e dobishme për ata që ndjejnë se ju nevojitet një lehtësim i menjëhershëm.

Mandej sugjerohet të përmbushni dymbëdhjetë rekomandimet e dobishme apo rregullat bazë për të përmirësuar të folurit tuaj. Këto rregulla bazë janë disenjuar për t'ju treguar mënyrat praktike të ballafaqimit me vështirësinë tuaj.

Duke përmbushur rekomandimet e këtyre rregullave bazë dobiprurëse, ju do të koncentrohemi në redukimin e shkallës së rëndë dhe abnormalitetit të të folurit tuaj dhe në redukimin e numrit të belbëzimeve tuaja. Dhe kur të zbatoni dispozitat e këtyre udhëzimeve, ju gradualisht do të shtroni themelin për të përmirësuar kontrollin pozitiv të të folurit tuaj.

Këto rregulla do të inkurajojnë që:

1. të flisni me maturi,
2. të belbëzoni më lehtë dhe në mënyrë të hapur,
3. të mos bëni përpjekje të fshehni belbëzimin tuaj,
4. të ndaloni të gjitha praktikat e shmangies,
5. të eliminoni simptomet sekondare, dhe
6. të vendosni kontakt normal me sy.

Një rregull me rëndësi të veçantë ju fton të studioni hollësisht se çfarë bën gabimisht mekanizmi i të folurit tuaj kur belbëzoni. Me fjalë tjera, do të gjeni veçanërisht se çka jeni duke bërë kur keni vështirësi.<sup>1,2</sup>

---

<sup>1</sup> Faza e parë e terapisë ka të bëjë me atë se si të ndihmohen personat që belbëzojnë që të merren me atë që e bëjnë derisa belbëzojnë. (D. Williams)

<sup>2</sup> Ju duhet të egzaminoni dhe analizoni aktin e të folurit për të parë gabimet që jeni duke i bërë. Ju nganjëherë bëni gabime ose ju flisni rrjedhshëm. Çfarë jeni duke bërë gabim që e bën të folurit tuaj si belbëzim? (Starbuck)

Kjo informatë me rëndësi do të shfrytëzohet për t'ju ndihmuar të ndryshoni ato gjëra që jeni duke i bërë gabimisht dhe të cilat e bëjnë të folurin tuaj si një problem, dhe ju ndihmon të mësoni mënyra më të mira për t'u ballafaquar me belbëzimin tuaj.<sup>1</sup>

Ju duhet të shikoni belbëzimin tuaj si një gjë të caktuar të cilën e keni mësuar që ta bëni – e jo si diçka që është gabim me ju ose diçka që ndodh me ju. Ju duhet të provoni të zëvendësoni mënyrat e padëshirueshme të reagimit që i keni mësuar me sjellje normale të folurit për të cilat ju i keni mundësitë bazike.

Mandej ju do të udhëzoheni se si të ballafaqoheni me këto parregullsi duke përdorur përmirësimet pas bllokimit, gjatë bllokimit dhe para bllokimit. Këta janë emrat teknik të metodave të cilat do t'i mësoni në mënyrë që t'ju ndihmojnë të kaloni lehtësisht nëpër fjalët për të cilat keni frikë në një mënyrë të paracaktuar dhe ju mundësojnë që të zhvillonin ndjenjën e kontrollit.

Kur të siguroheni se ju mund t'i përmbushni rregullat bazë, ju do të keni bërë përparim në kontrollimin e të folurit tuaj. Disa rregulla mund të ndikojnë në belbëzimin tuaj dhe do të kenë rëndësi më të madhe për ju se për dikë tjetër, sepse ato mund të godasin pikat e juaja të dobëta. Si rezultat, ju do të gjeni se realizimi i qëllimit të disa rregullave do të kontribuojnë më shumë në përparimin e rastit tuaj.

Për fat të keq, nuk ka mundësi që ne të njohim mënyrën e veçantë se si belbëzoni, kështu që ne vetëm mund të sugjerojmë që të provoni të kaloni nëpër të gjitha rekomandimet.

---

Edhe nëse belbëzimi i juaj mund të jetë i lehtë, ne ju nxisim të kaloni nëpër secilën fazë të programit.

---

Koha e nevojshme për përmbushjen e objektivave të secilës rregull mund të

ndryshojnë dukshëm varësisht nga gjendja e rëndë e rastit tuaj dhe nga vendosmëria juaj në punën lidhur me detyrat. Është e mundshme që koha e kërkuar për të arritur disa rezultate të dëshiruara mund të matet me ditë. Megjithatë, për të tjerët, kjo

---

<sup>1</sup> Për disa persona që belbëzojnë, thjesht identifikimi i belbëzimit gjatë kohës së prodhimit të tij është i mjaftueshëm për t'i mundësuar atyre që të fillojnë të modifikojnë pikërisht këto raste të belbëzimit. (Conture)

mund të zgjas më gjatë për të futur nën kontroll disa shprehi kokëforta ose me sa duket disa shpreshi të pakontrollueshme.<sup>1,2</sup>

Edhe nëse belbëzimi juaj mund të jetë i lehtë, ne ju nxisim të kaloni nëpër secilën fazë të programit. Dhe kur ju të trajtoni një direktivë, shpresojmë se ju do të ndjeheni të kënaqur që keni arritur në mënyrë të arsyeshme qëllimin e saj para se të filloni me direktivën tjetër. Duke bërë kështu, ju do të dini saktësisht ku jeni dhe çfarë përparimi jeni duke bërë.

Të mësuarit se si t'i ndihmosh vetes duhet të jetë qëllimi i çdo personi që belbëzon. Hapi i parë i juaj do të jetë të eksperimentoni me një mënyrë të ndryshme të folurit siç përshkruhet në kapitullin e ardhshëm. Ky është disenjuar që t'ju jap juve një lehtësim të menjëhershëm.

---

<sup>1</sup> Personi i rritur që belbëzon fillon terapinë... gjëja e parë që duhet ta kuptoj është se belbëzimi siç ekziston tani ishte mësuar përgjatë një periudhe kohore, dhe ndryshimi i tij do të jetë një proces që do të jetë gradual – jo i menjëhershëm. (Gregory)

<sup>2</sup> Por ju thoni se dëshironi ta ndalni belbëzimin. Sigurisht! Por së pari ju duhet ta ndërpriteni mostrën e shprehisë që e keni ndërtuar përgjatë viteve dhe kjo nuk mund të bëhet menjëherë. (Emerick)

## Një procedurë e dobishme e terapisë

Kjo procedurë është veçanërisht për ata persona që belbëzojnë që ndjejnë se kanë nevojë për një lehtësim të menjëhershëm, edhe pse ky do të jetë i përkohshëm. Megjithatë, propozohet të provoni këtë procedurë eksperimentale, pasi ajo ju ndihmon të flisni më rrjedhshëm.

Ajo përfshin të folurit në një mënyrë shumë të ngadalshme, të butë dhe të zgjatur. Duke folur ngadalë, sugjerohet që të mbani për një sekond apo më tepër për të kaluar nëpër të gjithë tingujt fillestar të çdo fjale apo rrokje.

Dhe mandej filloni të zgjatni tingujt, rrokjet dhe fjalët në mënyrë të butë me një fillim të lehtë.

...ndryshimet gati gjithmonë janë të  
parehatshme...jepni vetes kohë...

Kjo metodë e të folurit të zgjatur, të ngadalshëm dhe me fillim të lehtë,

veçanërisht në fjalët fillestare, nuk mund t'ju ndihmoj, por ju sjell disa lehtësime. Mund të jetë posaqërisht e dobishme për ata që nuk kanë ndjenja të forta negative rreth belbëzimit të tyre.

Ne sugjerojmë që të provoni këtë procedurë. Fillimisht, ju mund të mos ta pëlqeni mënyrën se si tingëllon apo mënyrën si ndjeheni, por mbani mend se ndryshimet gati gjithmonë janë të parehatshme. Prandaj, ne nuk rekomandojmë të flisni në këtë mënyrë gjatë gjithë kohës fillimisht. Jepni vetes kohë të familjarizoheni me këtë mënyrë të të folurit.

*Shikoni faqen tjetër për detajet si ta përmbushni këtë metodë të tretmanit.*

## Specifikat

Siç e dini, fjalët përbëhen nga tingujt. Në këtë procedurë, nga ju kërkohet që të filloni me tingujt e fjalëve me një shpejtësi shumë të ngadalshme, të lehtë, të butë duke rrëshqitur shumë butë dhe lehtë nëpër tingullin e parë. Kjo do të thotë të merrni gati tërë sekondin apo më shumë për të rrëshqitur nëpër tingujt e parë që fillojnë në secilën fjalë. Ky quhet “fillim i butë”.

Mandej zgjatni të gjithë tingujt derisa i artikuloni ata duke përdorur fonacionin kontinual.<sup>1</sup> Kjo do të thotë praktikisht zgjatje e secilës bashkëtingëllore dhe zanore, dhe rrëshqitje nëpër ta, dhe ngadalësimi i kalimit prej një tingulli në tingullin tjetër.<sup>2</sup>

Për të bërë këtë, filloni të vibroni kordat vokale në një mënyrë shumë të ulët, të njëtrajtshme dhe shumë të ngadalshme derisa filloni të artikuloni tingujt e fjalës suaj në këtë mënyrë me fillim të butë dhe me kontakte të lehta në gjuhën dhe buzët tuaja, të njohura si “kontakt i lehtë”. Ju mund të vëreni vibrimin e kordave vokale duke e vendosur dorën në fytyrën tuaj, ku mund të ndjeni vibracionin.

Kjo mënyrë shumë e ngadalshme e fillimit dhe zgjatjes së të gjithë tingujve do të rezultojë në kontinuitetin e zërit dhe të nxjerrjes së ajrit pa ndërprerje gjatë artikulimit dhe pa përsëritje. Po e përsërisim edhe një herë, zgjatni të gjithë tingujt, veçanërisht tingujt startues. Dhe zgjatni të gjitha kalimet mes tingujve (bashkëtingëlloret dhe zanoret) me kontakt të lehtë në bashkëtingëllore.

Është e lehtë që të zgjaten zanoret, por ju duhet të ushtroni zgjatjen e shumë bashkëtingëlloreve.<sup>3</sup> Kur të keni kohë dhe jeni vetëm ushtroni se si duhet të rritet kohëzgjatja e bashkëtingëlloreve siç janë t, d, p, b, etj që janë bashkëtingëllore “shpërthyesë” (plosive) ose “stopuesë” por që duhet të thuhet lehtë dhe me kontakt të butë mes gjuhës dhe gojës.

---

<sup>1</sup> Zgjatjet e tingujve të zëshëm janë një vend i mirë për të filluar me modifikimin e të folurit të personave të rritur që belbëzojnë. (Conture)

<sup>2</sup> Ajo çfarë kërkohet për të ndihmuar rrjedhshmërinë është ngadalësimi i shpejtësisë të kalimeve prej një tingulli në tjetrin, që është zgjatja që paraqesin zanoret. (Perkins)

<sup>3</sup> Realizoni shpejtësinë e duhur të ngadalshme jo duke pauzuar mes fjalëve, por duke zgjatur secilën zanore dhe bashkëtingëllore. Zanoret zgjaten lehtë. Bashkëtingëlloret zgjaten vështirë. (Guitar-Peters)



**Kjo mënyrë e butë, e ngadalshme, me fillim të butë, e të folurit duhet të përdoret si në fjalët për të cilat nuk keni frikë ashtu edhe në fjalët për të cilat keni frikë.** Me një fjalë, duhet të bëhet gjatë tërë kohës sa flisni derisa të zotëroni atë. Lidhni tingujt e fjalëve së bashku, kapni fillimin e një fjale me fundin e fjalës paraprake.

Ju mund të ndjeheni në siklet gjatë të folurit në këtë mënyrë të butë dhe të lëmuar me shpejtësi të vogël, vetëm 30 fjalë për minutë, por ju duhet të mësoni se çka mund të bëj kjo për ju.

**Po e përsërisim, rekomandohet që të përdorni këtë mënyrë të butë dhe të zgjatur të të folurit kur flisni me të tjerët vetëm pasi të keni kaluar mjaft kohë duke ushtruar kur jeni vetëm.<sup>1</sup>**

Ju mund të hezitoni të flisni në këtë mënyrë sepse ju ndjeni se njerëzit do të habiten pse ju flisni kështu. Tregoni atyre të vërtetën – se ju po punoni në belbëzimin tuaj. Nuk ka asgjë pse të turpëroheni për këtë, dhe shokët tuaj do të jenë të lumtur nëse mund t’ju ndihmojnë. Pasi të keni përdorur këtë mënyrë të të folurit për disa kohë, mundeni ngadalë dhe gradualisht të rritni shpejtësinë me të cilën fillojnë fjalët dhe me të cilën flisni, derisa nuk ndodh ndonjë vështërsi. Në këtë rast, ju duhet të ktheheni prapa te shpejtësia më e vogël në të cilën nuk keni pasur vështirësi.

Kjo mënyrë e të folurit me fillim të butë dhe të ngadalshëm është një procedurë që ju jep një lehtësim të konsiderueshëm dhe ju mundëson të flisni më lehtë. Kjo mund të mos zgjidh problemin tuaj plotësisht por me siguri mund të jetë e dobishme.

Në çdo rast, kjo do t’ju tregoj juve dhe të tjerëve se ju jeni duke e pranuar belbëzimin tuaj si një problem, e jo si një mallkim, dhe se ju jeni duke punuar për t’u ballafaquar me të. Njerëzit e respektojnë këtë qasje. Filloni tani.

---

Punoni me vetëdije për disa kohë – ndoshta disa javë ose më shumë në këtë program siç përshkruhet më lartë. Deri atëherë ju do të dini se çfarë dobie mund të nxirrni nga kjo qasje e terapisë.

---

<sup>1</sup> Çdo veprim që e thekson apo e zmadhon kalimin e butë prej tingullit në tingull, prej rrokje në rrokje, ose prej fjale në fjalë, do të jetë i dobishëm për të folurit në vazhdim. (Agnello)

**Përkujtim** - Kuotimet dhe fusnotat në këtë libër janë marrë prej logopedëve dhe doktorëve medicinal. Praktikisht të gjithë ata kanë tituj të doktorëve të filozofisë ose medicinës dhe e dinë problemin tuaj pasi edhe vetë kanë belbëzuar. Ata e kuptojnë problemin tuaj nga shqyrtimet dhe nga përvoja dhe paraqesin një grup shumë të dalluar me autoritet dhe prestigj nga lëmia e belbëzimit. Emrat e tyre dhe titujt janë dhënë duke fillur nga faqja 179. Ata që kanë belbëzuar janë paraqitur me një yll pranë emrit të tyre.

## Rregullat themelore shumë të rëndësishme

### Përvetësimi i shprehive dobiprurëse dhe ushtrimeve të dobishme

Shpresojmë se eksperimentimi me procedurat e propozuara në kapitullin e fundit ju kanë mundësuar të komunikoni më lehtë dhe me më pak vështirësi. Megjithatë, natyrisht, ne nuk e rekomandojmë që ju gjithnjë të përdorni këtë mënyrë të të folurit për disa arsye. Së pari, kjo nuk do të funksionoj gjithmonë në të gjitha situatat. Juve mund t'iu duket e vështirë të mbani mend teknikat e formësimit të rrjedhshmërisë kur jeni të stresuar apo të eksituar. Së dyti, ju mund të ndiheni jorehat që të flisni në këtë mënyrë me të gjithë dëgjuesit.

Rregullat e përshkruara në këtë kapitull do të sqarojnë se si të menaxhoni me belbëzimin tuaj duke futur në përdorim ushtrime shëruese të caktuara bazë. Këto përbëhen prej dymbëdhjetë rregullave shumë të rëndësishme, të cilat shkurtimisht përmbledhin këtë program. Në mënyrë të përgjithshme, ato përshkruajnë se si të menaxhoni vështirësinë tuaj duke përvetësuar përparësitë e dy qasjeve.

**Së pari**, përmes modifikimit të ndjenjave tuaja dhe qëndrimit rreth belbëzimit tuaj duke zvogluar frikën ndaj të folurit dhe sjelljeve të shmangies.

**Së dyti**, përmes modifikimit të sjelljeve të parregullta të shoqëruara me belbëzimin tuaj duke përdorur teknika të caktuara të cilat do të ndryshojnë formën e belbëzimit tuaj ashtu që ju të mund të flisni pa këto abnormalitete.

---

Janë dymbëdhjetë rregulla. Do të dëshironim të rekomandojmë një program më të thjeshtë, por për fat të keq, siç është cekur, belbëzimi është një çrregullim i komplikuar. Prandaj, këshillohet të përvetësohen përparësitë e të gjitha qasjeve të mundshme të cilat mund të kenë rezultat drejt zgjidhjes së problemit tuaj.

Këshillohet që së pari të lexoni dhe të studioni me kujdes secilën rregull që është përshkruar në faqet vijuese. Për të përparuar, është e nevojshme që të bëni më të mirën për të përmbushur **secilën** prej tyre – duke punuar në to një nga një.

Është e dëshirueshme që atyre t'u qaset me renditjen sipas të cilës janë dhënë, edhe pse kjo është qështje e zgjedhjes suaj të lirë. Ashtu siç janë dhënë sipas renditjes, rregullat janë të orientuara së pari në redukimin e ndjeshmërisë suaj ndaj belbëzimit dhe ndaljen e shprehive të shmangies. Mandej ju do të koncentrohëni në përmirësimin e asaj se çfarë bëni gabimisht gjatë belbëzimit.

Lidhur me këtë qëllim të fundit, një rregull e rëndësishme do t'ju ftoj që të bëni një studim të detajizuar të asaj se çfarë bëni në mënyrë jo të natyrshme me mekanizmin e të folurit gjatë belbëzimit. Mandej ky informacion do të përdoret për të mundësuar që të eliminoni këto gjëra që i bëni në mënyrë të panevojshme dhe të përmirësoni atë që e bëni gabimisht.

Për të korigjuar sjelljen e gabueshme të mekanizmit të të folurit, do të udhëzoheni që të përdorni korigjimet pas-bllokimit, gjatë-bllokimit dhe para-bllokimit. Këto terma kanë të bëjnë me metodat e disenjuara që të ju ndihmojnë të kaloni me lehtësi nëpër fjalët për të cilat keni frikë në një mënyrë të parapërcaktuar ashtu që të zhvilloni një ndjenjë të kontrollit.

Puna për përmbushjen e qëllimeve të këtyre rregullave nuk do të jetë e lehtë – në fakt, mund të jetë një proces shumë i gjatë dhe shqetësues. Në mënyrë të qartë, kjo kërkon kohë dhe përcaktim jo vetëm për të punuar në redukimin e frikës suaj ndaj vështirësive por gjithashtu edhe për modifikimin e mostrës së sjelljes suaj gjatë të folurit.

Disa rregulla mund të reduktojnë sasinë e belbëzimit dhe mund të kenë më shumë rëndësi për ju se sa rregullat tjera, për shkak se ato godasin pikat tuaja të dobëta. Si rezultat, ju mund të vlerësoni se arritja e qëllimeve të disa rregullave mund të kontribuoj më shumë në rastin tuaj. Për fat të keq, nuk ekziston një mënyrë për ne që të dijmë cilat janë pikat e juaja të veçanta të dobëta, prandaj ju sugjerojmë që të kaloni nëpër të gjitha rekomandimet.

Mbani mend, ju jeni terapeut i vetvetes dhe ju mund të mos keni asnjë njeri për t'ju mbikqyrur nëse kaloni apo jo nëpër të gjitha

rregullat. Përmbushja perfekte nuk është e mundshme dhe nuk pritet, por rezultatet janë ato se çfarë dëshironi dhe ju nevojitet.

Puna në këto ushtrime të dobishme dhe modifikimi i belbëzimit tuaj duhet të jetë çelës për arritjen e progresit.<sup>1</sup> Më së miri është që të punohet duke tentuar që të përmbushet vetëm një rregull njëkohësisht. Kur të ndjeni se keni arritur rezultatet e dëshiruara të asaj detyre, edhe pse kjo mund të zgjas, atëherë kaloni në rregullën tjetër.

Planifikoni sesionet ushtruese që të përkojnë me rutinën e aktiviteteve ditore siç janë koha e ushqimit, pauzat, ose shkuarja/kthimi nga puna ose shkolla. **Ushtrimet e paplanifikuara në përgjithësi janë të destinuara për pak apo aspak ushtrim.**

Bëni përpjekje të vërteta që të përmbushni me sinqeritet secilën prej këtyre udhëzimeve sipas aftësive tuaja maksimale. Kjo do t'ia vlej. Jepni vetes një dozë të fortë të fuqisë së dëshirës dhe keni besim në vetvete në aftësitë e juaja që të keni përparim. Kapitujt në vazhdim do t'ju shpjegojnë më hollësisht se si të punoni në arritjen e qëllimeve për secilën rregull. Ato janë këtu - tani le të fillojmë të punojmë.

*(Disa persona që belbëzojnë ndjejnë pak apo aspak turp apo anksozitet lidhur me belbëzimin e tyre. Ata nuk duhet të shqetësohen lidhur me këto rregulla të drejtuara për redukimin e turpit dhe anksozitetit siç duhet të bëjnë të tjerët.)*

---

<sup>1</sup> Është për t'u befasuar se sa shumë vetëm përmendja dhe demonstrimi i këtyre dhe teknikave tjera korrigjuese mund të shtoj mundësinë tuaj për t'i përdorur ato dhe sa shumë ato mund të rrisin komoditetin e të folurit edhe për ju edhe për dëgjuesit tuaj. (Vinnard)

*Terapia duhet të praktikohet gjatë tërë kohës që të jetë plotësisht e suksesshme. Ju duhet të ndjeni se jeni në udhë të drejtë dhe ju duhet të jeni të bindur për të vënë këtë program në praktikë. Planifikoni punën tuaj mirë, madje punoni në planin tuaj më fort se që keni punuar ndonjëherë në jetën tuaj. Suksesi do të vjen vetvetiu. (Boehmler)*

*Kur të shkoni në terapi, kur të filloni të modifikoni mostrën tuaj të të folurit, shkoni me të gjitha forcat... Pushoni që të ndjeheni i pikëlluar për veten. (Emerick)*

**(1) Bëni shprehi që të flisni gjithmonë ngadalë dhe me maturi pa marrë parasysh a belbëzoni apo jo.** Më mirë është të shkoni shumë ngadalë se sa shumë shpejt.<sup>1</sup> Është më lehtë të kontrollohet një breshkë e ngadalshme sesa një lepur i shpejtë, prandaj ngadalsoni.

Ky udhëzim i parë ju fton të krijoni një shprehi për të folur gjithmonë ngadalë dhe me maturi. Kjo shkakton një mënyrë të folurit që është përgjithësisht e respektuar. Por kjo rekomandohet kryesisht për shkak se me këtë do të rezultoj një mënyrë më e ndryshueshme dhe më e relaksuar e folurit që reagon më lehtë në procedurat e terapisë.<sup>2</sup>

Gjithashtu, duke pasur kohë të mjaftueshme gjatë të folurit tentohet që t'i kundërpërgjigjen ndjenjave të presionit kohor që nganjëherë e kanë personat që belbëzojnë kur të ftohen për të folur. Disa flasin shumë shpejt, duke tentuar t'i nxjerrin fjalët jashtë para se të pengohen ose bllokohen. Kjo vetëm tenton të shkaktoj tension dhe keqëson belbëzimin e tyre.<sup>3</sup>

Për të ndihmuar që të redukoni presionin kohor, gjithashtu sugjerohet që kur të flisni, ju duhet shpesh të pauzoni përkohësisht mes frazave (ose fjalive). Kjo ndihmon në reaksione më të vogla të presionit kohor.<sup>4</sup>

Duke pranuar përkohësisht rolin tuaj si person që belbëzon, vendosni të bëni përpjekje të veçanta që të flisni ngadalë dhe me maturi gjatë tërë kohës. Mund të mos jetë e lehtë për ta bërë këtë, dhe kërkohet koncentrim, posaqërisht nëse keni pasur shprehi të flisni shpejt. Gjithashtu fillimisht do t'ju duket jo e natyrshme, por nëse ju mund të rregulloni këtë mënyrë të folurit, do të jetë shumë e dobishme. Dhe më e rëndësishmja, ju do të jeni nën një presion më të vogël kohor.<sup>5</sup>

Shikoni **faqen 59** për hollësitë se si të zbatohet kjo rregull.

---

<sup>1</sup> Flisni ngadalë dhe me maturi. (Agnello)

<sup>2</sup> Paniku, tensioni dhe urgjenca e papërmbytur janë vulë e belbëzimit; ato janë gjërat që duhet t'i mposhtni. (J. D. Williams)

<sup>3</sup> Është vërtetuar se ngadalësimi i shpejtësisë së të folurit është ndihmë e fuqishme në redukimin e belbëzimit. (Stromsta)

<sup>4</sup> Mbani mend se të folurit tingëllon më mirë në fraza të shkurta me pauza më të shpeshta. (Aten)

<sup>5</sup> Shpejtësia është një pikë hyrëse, veçanërisht e dobishme klinike për vendosjen e rrjedhshmërisë dhe mirëmbajtjen e saj. (Perkins)

**(2) Kur të filloni të flisni, bëni atë në mënyrë të lehtë, të butë dhe lëmueshëm pa sforcim dhe zgjatni tingujt e parë të fjalëve për të cilat keni frikë.** Kjo do të thotë të folurit me vendosmëri me zërin tuaj duke rrjedhur butësisht nëpër tingujt e fjalëve me një lëvizje të çliruar dhe të lehtë të buzëve, gjuhës dhe nofullës.<sup>1</sup>

Ky udhëzim shumë i rëndësishëm na sugjeron që kur të belbëzoni, rrëshqitni lëmueshëm dhe me butësi në fjalët në mënyrë sa më të lehtë dhe sa më të qetë të mundshme.<sup>2</sup> Nëse e përmbushni këtë rregull dhe i'a lejon vetes të belbëzoni me lehtësi, intensiteti i belbëzimit tuaj do të zvoglohet ashtu si edhe frekuenca e belbëzimit tuaj.

Gjithashtu, kjo rregull rekomandon se gjatë të folurit me lehtësi, ju të zgjatni tingullin e parë të çdo fjale për të cilën ndjeni frikë. Dhe aq më tepër, të bëni zgjatjen e kalimit në tingullin tjetër ose tingujt tjerë të asaj fjale.<sup>3</sup> Kjo nënkupton vetëm fjalët për të cilat keni frikë.

Nuk sugjerohet këtu që të zgjatni të gjithë tingujt e të gjitha fjalëve.

Disa tentojnë të ballafaqohen me problemin e tyre duke u munduar të sforcjnë nxjerrjen e fjalëve njëkohësisht derisa mbyllin qarkullimin e ajrit duke shtërnguar buzët bashkë, ose duke shtypur gjuhën fort në qiellzë. Kjo nuk ka kuptim. Ju nuk mund të derdhni ujin jashtë një shishe të mbyllur me tapë. Studioni se sa lehtë mund të belbëzoni.

Zëvendësoni mënyrat më të lehta të belbëzimit në vend të shprehive tuaja jonormale dhe frustruese.<sup>4</sup> Belbëzoni më lehtë dhe më qetë. Do ta ndjeni diferencën.

Shikoni **faqen 63** për hollësitë si të zbatohet kjo rregull.

---

<sup>1</sup> Shumë persona kanë mësuar ashtu siç kam mësuar unë se është e mundshme të belbëzohet me lehtësi me më pak mundim dhe tension. (Sheehan)

<sup>2</sup> Qëllimi i juaj i menjëhershëm duhet të jetë që t'i lejon vetes të belbëzoni haptaz dhe pa tension dhe mundim. (Murray)

<sup>3</sup> Personat që belbëzojnë duhet të trajnohen që të mësojnë se si të bëjnë kalime të ngadalshme mes tingullit të parë të fjalës për të cilën kanë frikë dhe pjesës së mbetur të fjalës. (Van Riper)

<sup>4</sup> Ju duhet të mësoheni që të zëvendësoni lëvizjet e shpejtuara, të vrazhda, dhe të sforcuara me lëvizje të lehta, të ngadalshme dhe më të relaksuara. (Aten)



**(3) Belbëzoni në mënyrë të hapur dhe mos u mundoni ta fshehni faktin se ju belbëzoni.** Paraqituni në mënyrë të hapur sepse nuk ka ndonjë dobi nëse pretendoni se jeni një folës normal.<sup>1,2</sup>

Duke u munduar që të fshehni belbëzimin tuaj vetëm i ndihmoni që ai të përjetësohet edhe më shumë. Tregoni njerëzve me të cilët flisni se ju belbëzoni dhe përvetësoni një qëndrim që të belbëzoni me qëllim. Nëse ju përvetësoni një qëndrim të çiltër dhe të hapur, kjo ju ndihmon që të redukoni turpin dhe anksozitetin që mund ta keni lidhur me vështirësinë tuaj.

Ndjenja e turpit dhe anksozitetit vetëm tenton të rris frikën ndaj vështirësisë suaj. Dhe frika ndaj vështirësisë ndihmon që të krijohet një tension ose shtërngim në aparatit e të folurit që e rrit vështirësinë tuaj.<sup>3,4,5</sup>

Nëse personat që belbëzojnë nuk tentojnë të fshehin faktin se belbëzojnë, shumica e tyre do të ishin më pak të ndjeshëm rreth problemit, dhe si rezultat, do të kishin më pak vështirësi. Për ta bërë më pak të ndjeshëm veten dhe të rritni vetëbesimin është detyrë e vështirë pasi ajo merr kohë për t'u çliruar nga frika. Megjithatë, sa më shumë që të punoni në të, aq më të lumtur do të jeni.

Praktikoni në mënyrë të hapur teknikat që keni mësuar për të redukuar frekuencën dhe intensitetin e bllokadave tuaja të belbëzimit. Kjo do të shtoj mundësitë tuaja për të përdorur ato më lehtë.

Prandaj, le të punojmë në redukimin e frikës lidhur me të folurit tuaj duke pranuar me dëshirë ndaj të tjerëve se ju belbëzoni. Gjener

---

<sup>1</sup> Fillimisht ju duhet të bëheni një person që belbëzon në mënyrë të singertë. (Starbuck)

<sup>2</sup> Shumë persona që belbëzojnë bëjnë çdo gjë që është e mundur për të fshehur prej të tjerëve faktin se ata belbëzojnë. Ekziston një frikë e madhe nga turpërimi. (Murray)

<sup>3</sup> Nëse jeni si të gjithë personat tjerë të rritur që belbëzojnë që i kam njohur, ju krijoni, natyrisht pa qëllim, një pjesë të madhe të çdo vështirësie të përshtatur që keni... duke tentuar ta mbulonit atë, ta fshehni ose maskoni faktin se ju flisni në mënyrën se si flisni. (Johnson)

<sup>4</sup> Në mënyrë që të redukoni sasinë e belbëzimit tuaj, ju duhet të redukoni frikën e juaj nga belbëzimi. (Trotter)

<sup>5</sup> Frika juaj nga belbëzimi është e bazuar në masë të madhe nga turpi juaj dhe nga urrejtja ndaj saj. Frika është e bazuar gjithashtu në aktrimin e rolit fals që pretendon se belbëzimi juaj nuk ekziston. Ju mund të bëni diçka lidhur me këtë frikë nëse keni kurajo. Ju mund të jeni të hapur lidhur me belbëzimin tuaj mbi sipërfaqe. Ju mund të mësoheni që të shkoni përpara dhe të flisni me çdo kusht pa marrë parasysh frikën. (Sheehan)

rastin që të diskutoni këtë me ata me të cilët mund të flisni.<sup>1,2</sup> Tregoni atyre se ju jeni duke punuar lidhur me të folurit tënd.

Një qëllim i kësaj rregulle të rëndësishme është që të rris mundësinë tuaj për të toleruar stresin dhe të ndërtoni vetëbesimin nëpërmjet zvoglimit të ndjeshmërisë.

Si pjesë e këtij udhëzimi, ju do të inkurajoheni që nganjëherë të belbëzoni me qëllim vullnetarisht. Duke bërë me paramendim atë që ju frikëson, ju mund të jeni në gjendje që të zbutni frikën dhe tensionin që e rrit problemin tuaj.

Shikoni **faqen 67** për hollësitë se si të zbatohet kjo rregull.

---

*Po, unë belbëzoj, dhe shpresoj se kjo mund t'i ndihmoj secilit person që belbëzon që mund ta lexoj këtë që të dijë se unë kam belbëzuar aq rëndë sa që nuk kam mundur të vë së bashku dy fjalë me kuptim deri në moshën njëzet e katër vjeçare. A belbëzoj ende? Oh, unë e quaj veten person që belbëzon sepse unë ende kam disa ndërprerje të vogla në të folurin tim nganjëherë. Por, është një arsye tjetër shumë e rëndësishme pse unë e quaj veten person që belbëzon. Për shkak se nuk e fsheh faktin më! (Rainey)*

---

---

<sup>1</sup> Ata duhet të kultivojnë aftësinë që të diskutojnë lidhur me belbëzimin e tyre rastësisht dhe me objektivitet me të tjerët. (Bloodstein)

<sup>2</sup> Ju duhet të komunikoni më hapur dhe më lehtë me njerëzit tjerë duke përfshirë edhe sinqeritetin lidhur me belbëzimin tuaj. (Boland)

**(4) Identifikoni dhe eliminoni çdo gjest të pazakonshëm, shtrembërim të fytyrës, ose lëvizje të trupit që ndoshta e shfaqni kur belbëzoni apo kur tentoni të shmangni vështirësinë.**

Kjo nuk ka të bëjë me atë se çka bëni në mënyrë jo të drejtë me muskujt e aparatit të të folurit, të cilët do të shqyrtohen me kujdes më vonë. Rregulla e lartpërmendur ka të bëjë me mënyrën e veçantë të panevojshme ose lëvizjet e dukshme që mund të karakterizojnë sjelljen e veçantë të mënyrës se si belbëzoni, që quhen “simptome sekondare”.

Simptomat sekondare përfshijnë gjërat siç janë tundja e kokës, dridhja apo mbyllja e syve, lëvizja e dorës ose e këmbës, goditja me këmbë, prekja e veshit, dridhja e gjurit, ngritja e vetullave, grimasat e fytyrës, goditja me gisht, mbulimi i gojës me dorë, etj.

Për të përmbushur këtë, është e nevojshme të gjinden dhe të identifikohen se cilat simptome sekondare i keni. Kjo informatë nevojitet ashtu që ju të mund të punoni për të eliminuar ato. Këto janë shprehje të këqija në të cilat ndoshta ju keni rënë, duke menduar se ato mund të ju ndihmojnë që të flisni më lehtë por në fakt ato vetëm e shtojnë abnormalitetin e belbëzimit tuaj.<sup>1</sup>

Ndoshta ju nuk keni sjellje të tilla të panatyrshme, por vërtetoni me kujdes në vete siç përshkruhet në kapitullin për eliminimin e simptomeve sekondare.<sup>2</sup> Nëse e gjeni se keni sjellje të tilla, punoni në largimin e tyre. Në mënyrë të dukshme, ato janë të panevojshme për prodhimin e të folurit.<sup>3</sup>

Shikoni **faqen 74** për hollësitë se si të zbatohet kjo rregull.

---

<sup>1</sup> Kur këto reaksione pranohen si simptome sekondare, ato mund të minimizohen dhe kontrollohen gradualisht dhe personi që belbëzon mandej është në pozicion më të mirë për t'u përballur me çrregullimin primar të të folurit. (Bluemel)

<sup>2</sup> Bëhuni të vetëdijshëm lidhur me lëvizjet e kokës dhe të duarve, mbylljen e syve, lëvizjet ose shtërngimet tjera të trupit, përplasjen e buzëve dhe zhurmat tjera, fryrjen e faqeve ose prekjen e buzëve. (Moses)

<sup>3</sup> Ai (personi që belbëzon) do të mësoj, dhe do të befasohet se këto simptome sekondare nuk janë pjesë përbërëse e çrregullimit të tij, dhe se është e mundur që të belbëzohet edhe pa i përdorur ato. (Van Riper)

**(5) Përpiquni që të ndaloni të gjitha shprehitë e shmangies, shtyerjes ose të zëvendësimit** që mund t'i keni mësuar për të larguar, fshehur apo minimizuar belbëzimin. Është shumë e rëndësishme që të ushtroni për të mos përdorur shmangiet, shtyerjet apo zëvendësimet.<sup>1</sup>

Shumica e vështirësive të personave që belbëzojnë mund të kenë lënë gjurmë në shprehitë e shmangies. Ndonëse përkohësisht ajo jep lehtësim, shprehia e tillë në të vërtetë e rrit frikën dhe shkakton më shumë vështirësi në planin afatgjatë.<sup>2</sup> Për shembull, nëse telefoni cingërron dhe ju refuzoni të lajmëroheni, për arsye se ju frikësoheni se nuk do të jeni në gjendje të flisni mirë, akti i shmangies së kësaj situatë vetëm do të tentoj të shkaktoj frikë ndaj telefonit.<sup>3</sup>

Për t'ju ndihmuar që ta anuloni këtë frikë, ju duhet të përpiqeni që të mos shmangni situatat folëse, të mos shmangni kontaktet sociale, të mos dorëzoheni para tentimeve për të folur ose të mos braktisni skenën ku qaset problemi, të mos zëvendësoni fjalët ose të përdorni shtyerjet.<sup>4</sup> Mos i shmangni fjalët që do të mund t'i belbëzonit – dhe përmbajuni përcaktimit tuaj.

Kjo mund të jetë vërtetë detyrë e vështirë por shumë persona kompetent ndjejnë se mos-shmangia do të jap më shumë lehtësim se çdo procedurë tjetër e terapisë.<sup>5</sup> Shmangiet janë përshkruar si pompë në rezervuarin e frikës.

Do të ishte mirë nëse do të mund të zhvillonit një ndjenjë brenda vetes që do të kërkonit me ngulm të eliminoni shmangiet.<sup>6,7</sup> Kjo

---

<sup>1</sup> Mos i shmangni fjalët apo situatat e caktuara që shkaktojnë belbëzim. Përballuni me to. Është më mirë të belbëzoni se sa t'i shmangni situatat folëse sepse frika nga belbëzimi në këtë mënyrë e komplikon problemin. (Murray)

<sup>2</sup> Dhe ajo çfarë ndodh në të vërtetë është se sa më shumë që të mbuloni dhe tentoni të shmangni belbëzimin aq më shumë do të belbëzoni. (Barbara)

<sup>3</sup> Shmangia mund të definohet si proces i largimit nga përgjegjësia e përbaljes me problemet tuaja. (La Porte)

<sup>4</sup> Ju duhet të redukoni ose eliminoni me ashpërsi shmangien që jeni duke e përdorur. Sa herë që ta zëvendësoni një fjalë në vend të një fjale tjetër, sa herë që përdorni një tingull ose disa trupe për të filluar të folurit, sa herë që shtyeni ose heqni dorë nga tentimi për të folur, e bëni atë më të vështirë për vete. (Emerick)

<sup>5</sup> Sa më shumë të ikni prej belbëzimit, aq më tepër do të belbëzoni. Sa më i hapur dhe me kurajo që të jeni, aq më tepër do të zhvillonit rrjedhshmërinë solide. (Sheehan)

<sup>6</sup> Personi që belbëzon duhet të zhvilloj një ndërgjegje e cila në vete do të ndëshkoj tendencën e shmangies. (Van Ripper)

<sup>7</sup> Njëra prej shqetësimeve primare të terapisë është që të zhvilloj te personat që belbëzojnë një ndërgjegje që i parandalon ata prej shmangies nga belbëzimi. (Bloodstein)

ndjenjë do të vinte nëse do të mund të ushtronit të bënit gjërat prej të cilave keni frikë pa i dhënë vetes kohë të diskutoni me veten lidhur me to. Është veçanërisht e rëndësishme për personin që belbëzon që të rrënjos të folurit pa shmangie.<sup>1</sup>

Shikoni **faqen 81** për hollësitë se si të zbatohet kjo rregull.

---

*Shumica e vështirësive tuaja mund të jetë për shkak të praktikave të shmangies.*

---

---

<sup>1</sup> Belbëzimi bëhet shumë më i lehtë nëse nuk provoni ta fshihni atë. (Guitar)

(6) **Mbani kontaktin me sy me bashkëbiseduesin.** Ndoshta ju tashmë e bëni këtë, por nëse jo, filloni ta shikoni dëgjuesin në sy pak a shumë vazhdimisht në mënyrë të natyrshme.<sup>1</sup> Është veçanërisht me rëndësi për ju të mos e largoni shikimin kur belbëzoni apo pritni se do të belbëzoni.

Ndoshta nga arsyeja që janë të turpëruar nga vështirësitë me të folurit e tyre, shumica e personave që belbëzojnë kanë tendencë të shmangin shikimin nga dëgjuesit e vet gjatë belbëzimit.<sup>2,3</sup> Mbajtja e vazhdueshme e kontaktit me sy ndihmon në reduktimin e ndjenjës së turpës dhe anksozitetit. Nëse nuk jeni duke mbajtur kontakt normal të shëndetshëm me sy, koncentrohuni që ta bëni këtë.<sup>4</sup>

Shikoni **faqen 90** për hollësitë se si të zbatohet kjo rregull.

---

<sup>1</sup> Vendosni një kontakt me sy para se të filloni të flisni. Dy ose tre sekondat e kontaktit të qetë me sy mund të ju ndihmoj të keni një fillim më të mirë. (Sheehan)

<sup>2</sup> Provoni të mirëmbani kontakt me sy me dëgjuesin tuaj. Largimi i shikimit e ndan lidhjen e komunikimit me audiencën tuaj dhe i bind ata se ju jeni i turpëruar dhe i pakënaqur me mënyrën se si flisni. (Moses)

<sup>3</sup> Faktikisht unë u detyrova t'i thoja se ai do të ndjehej më rehat nëse do të më shikonte deri sa flisnim, dhe ishte interesante se pasi filloi të më shikonte, ai belbëzonte çdo herë e më pak. (Rainey)

<sup>4</sup> Mirëmbajta e kontaktit me sy mund të duket e lehtë. Për shumë njerëz kjo është shumë e vështirë. Unë njoh persona që belbëzojnë që kanë kaluar nëpër terapi të ndryshme me një lloj suksesi, por të cilët ende nuk kanë mundur të ndalojnë shprehinë e vjetër të largimit të shikimit nga dëgjuesit e vet kur fillojnë bllokimet. (Murray)

## **(7) Analizoni dhe identifikoni se çfarë bëjnë në mënyrë të parregulltë muskujt e aparatit të të folurit gjatë belbëzimit.**

Është pjesë thelbësore dhe shumë me rëndësi e këtij programi që të jeni në gjendje për të përcaktuar veçanërisht se çfarë bëjnë në mënyrë të parregulltë muskujt e aparatit të të folurit kur belbëzoni.<sup>1</sup>

Kjo përfshin të kuptuarit se çfarë bëni gabimisht ose në mënyrë të panevojshme që duhet të modifikohet ose korigjohet.<sup>2</sup> Të përsërisim, pasi ju jeni duke shfrytëzuar në mënyrë jo të rregulltë muskujt e aparatit të të folurit, është me rëndësi të zbuloni se çfarë bëni në mënyrë të parregulltë ashtu që të mund të punoni në korigjimin e kësaj.<sup>3,4</sup>

Një shqyrtim i tillë është pikë kyçe në terapi. Ne ju nxisim që të zbatoni këtë rregull dhe të studioni sjelljen e muskujve të aparatit të të folurit. Mandej ju mund të dyfishoni atë në mënyrë që të krahasoni atë me të folurit tuaj kur flisni pa vështirësi.<sup>5,6</sup>

Ekzistojnë mënyra të ndryshme të vështirimit të vetes. Një mënyrë do të ishte që të mbani bllokimet e belbëzimit aq gjatë sa të përcaktoni se çfarë bëni, ose belbëzoni mjaft ngadalë për t'i dhënë vetes kohë të keni ndjenjën e asaj se çfarë po ndodh. Ose shikoni veten në pasqyrë kur të telefononi – ose dëgjoni incizimin nga shiriti i magnetofonit të folurit tuaj, etj.

Ose, nëse keni video, është shumë e dobishme të inçizoni veten kur belbëzoni. Mundësia e studimit të vetes se çfarë bëni është një mjet i fuqishëm që ju mundëson të punoni në ndyshimin e asaj që e bëni gabimisht. Duke parë dhe duke dëgjuar veten duke belbëzuar do të ishte edhe demaskuese dhe motivuese.

---

<sup>1</sup> Kur të ekzistoj problemi, gjëja e parë që duhet bërë është të shqyrtohet ajo me kujdes me shpresën se mund të zbulohet se ku është gabimi. (Rainey)

<sup>2</sup> Proveni të identifikoni se çfarë bëni gabimisht kur belbëzoni. (Emerick)

<sup>3</sup> Një qëllim tjetër me rëndësi në kërkimin tuaj për një shërim përfundimtar është të njihni veten me sjelljet e belbëzimit tuaj. (Barbara)

<sup>4</sup> Kushtoni mjaft kujdes gjërave që bëni që e pengojnë të folurit tuaj normal, gjërat që i bëni dhe që i quani belbëzim; pra, të kuptoni se ato janë të panevojshme dhe të ndryshoni ose eliminoni ato. (Johnson)

<sup>5</sup> Për disa persona që belbëzojnë, thjesht identifikimi i belbëzimit gjatë kohës së prodhimit të tij është i mjaftueshëm për t'i mundësuar atyre që të fillojnë të modifikojnë pikërisht këto raste të belbëzimit. (Conture)

<sup>6</sup> Personat që belbëzojnë duhet të mësojnë se çfarë të bëjnë kur ata belbëzojnë, nëse ata dëshirojnë që përfundimisht të reduktojnë frikën dhe frustrimin që shkaktohet. (Czuchna)

Do të nevojitet guxim që të bëni këto gjëra por ju definitivisht dëshironi këtë informatë për t'ju ndihmuar që të zgjidhni problemin tuaj ashtu që të bëheni të vetëdijshëm për nevojën e modifikimit ose korigjimit.<sup>1</sup> Shpresojmë se ju do të jeni në gjendje të ndjeni, shikoni dhe dëgjoni veten duke belbëzuar.<sup>2</sup> Me këtë informatë është e mundur që t'u përgjigjeni tri pyetjeve në vazhdim:

- 1) çfarë po bëj?
- 2) pse po e bëj?
- 3) dhe çfarë tjetër mund të bëj?

---

### ***Me rëndësi***

*Shikoni kapitujt që fillojnë në **faqen 93** për të zbuluar se çfarë bëni gjatë belbëzimit – dhe lidhur me analizimin e bllokimeve. Ato përfshijnë një pjesë ku shpjegohet se si një person që belbëzon mund të punoj lidhur me atë se si të thotë emrin e tij pa vështirësi.*

---

<sup>1</sup> Personi që belbëzon duhet të di se çfarë bën kur t'i qaset një fjale apo situatë nga e cila ka frikë. (Van Riper)

<sup>2</sup> Ju, si një person që belbëzon, duhet të studioni mostrën tuaj të të folurit në mënyrë që të bëheni i vetëdijshëm për dallimin mes belbëzimit dhe të folurit të rrjedhshëm. (Neely)



**(8) Përfitoni nga procedurat e korigjimit të bllokimeve të disenjuara për të modifikuar ose eliminuar sjelljet belbëzuese jonormale të muskujve të aparatit të të folurit.** Të kuptuarit dhe zbatimi efikas i këtyre procedurave mund të jenë çelës për të bërë përparim thelbësor.

Këto procedura të dobishme përfshijnë (1) korigjimin pas bllokimit që përshkruan se çfarë të bëni lidhur me bllokimet e belbëzimit pasi të kenë ndodhur ato, (2) korigjimin gjatë bllokimit që përshkruajnë se çfarë të bëni lidhur me bllokimet kur ato janë duke ndodhur, dhe (3) korigjimet para bllokimit që ju ftojnë të planifikoni dhe të përgaditeni për të, ashtu që bllokimi të mos ndodh.

Këto përdoren për t'ju ndihmuar të zhvilloni një ndjenjë të kontrollit duke përfitur nga njohuria e fituar nga studimi i vështirësive tuaja të bllokimit siç është diskutuar në rregullën (7).

Këto duhet të vendosen në praktikë vetëm pasi të keni studiuar dhe identifikuar se çfarë bëni jonormalisht me mekanizmin e të folurit kur belbëzoni.<sup>1</sup> Shfrytëzimi i kësaj informate për korigjimet e bllokimit të cekura më lart do t'ju ndihmojë të përdorni strategjinë e duhur për të eliminuar, modifikuar ose korigjuar këto gjëra jonormale.<sup>2,3,4</sup>

Për të zbatuar këto procedura kuptimplote dhe të rëndësishme, shikoni kapitujt lidhur me **korigjimet e bllokimit** që fillojnë nga **faqja 105**.

---

<sup>1</sup> Ju nuk keni mundësi të zgjedhni a të belbëzoni apo jo, por ju mund të zgjedhni se si të belbëzoni. (Sheehan)

<sup>2</sup> Belbëzimi përbëhet kryesisht nga sjelljet e mësuara. Këto sjellje mund të largohen nga mendja. (Murray)

<sup>3</sup> Format belbëzuese të të folurit mund të ndryshohen në mënyra të ndryshme ashtu siç mund të modifikohet shkrimi. Ky është një ndryshim i shprehive të rrënjësura për të cilat kërkohet punë. (Neely)

<sup>4</sup> Pasi personi që belbëzon të arrij njohuri se si belbëzon kur kalon nëpër analizat e bllokimeve, ai është i gatshëm të sulmojë dhe shkatërroj armikun e tij më të tmerrshëm. Kjo arrihet duke përdorur korigjimet pas bllokimit, gjatë bllokimit dhe para bllokimit. (Starbuck)

(9) **Gjithmonë vazhdoni përpara derisa flisni**, përveç nëse përsëritni me qëllim për të theksuar një fjalë ose një mendim. Nëse belbëzoni, planifikoni të belbëzoni pa turp pa u ndalur apo përsëritur asnjë tingull. Disa persona që belbëzojnë kanë shprehinë e **përsëritjes** së tingujve që janë të vështira për ta, kur tentojnë të nxjerrin një fjalë (*d-d-d-djalë*, etj).

Kur të filloni dhe artikuloni një tingull ose fjalë, nuk ka dobi nëse e mbani atë ose e përsëritni atë.<sup>1</sup> Vazhdimi i rrjedhjes së zërit tuaj do të punoj kundër çdo tendence për të mbajtur një bllokim, zgjatje ose përsëritje të tingujve ose fjalëve në të cilat parashikohet vështirësia.<sup>2</sup>

Ideja është që vazhdoni përpara me zërin tuaj prej një fjale ose tingulli në fjalën ose tingullin tjetër. Kur të parashikoni vështirësi në një fjalë, planifikoni të përdorni fillimin e lehtë të zgjatur në tingullin e parë dhe të kaloni në tingullin e ardhshëm por lejoni që zëri të vazhdoj përpara.<sup>3</sup>

---

*...kthimi mbrapa nuk to t'ju shpie diku që ia vlen.*

---

Me fjalë tjera, tentoni të thuani atë që keni për të thënë pa përsëritje ose kthim mbrapa. Kthimi

mbrapa për të marrë një fillim me vrap mundet ndoshta t'ua kaloj bllokimin por kurrë nuk do t'ju shpie diku që ia vlen. Kështu që bëni më të mirën që asnjëherë mos të përsëritni ose mbani tingujt, fjalët ose çdogjë tjetër përveç nëse jeni duke përsëritur me qëllim për të theksuar një fjalë ose një mendim.

Ju ndoshta nuk mund ta kuptoni atë që jeni duke e bërë, derisa ta dëgjoni ose shikoni veten në shirit.

---

<sup>1</sup> Pse të vazhdoni të artikuloni një tingull kur ju e keni prodhuar atë tanimë? (Van Riper)

<sup>2</sup> Personi që belbëzon duhet të belbëzoj paturpshëm. Ai duhet të vazhdoj më tutje... pa i kushtuar kujdes vështirësisë së parashikuar. (Sheehan)

<sup>3</sup> Vazhdoni të përparoni ngadalë por pozitivisht. (J. D. Williams)

(10) **Tentoni që flisni me modulim (lakueshmëri) dhe melodi me një zë të sigurt** pa tingëlluar fals ose artificial. Shmangni të folurit në mënyrë monotone dhe vazhdoni ta ndryshoni shpejtësinë e të folurit dhe lartësinë e të folurit. Flisni në një mënyrë melodike pa tingëlluar artificialisht. Përdorimi i shprehjeve natyrale me variacione në ton dhe shpejtësi do ta bëjë të folurin tuaj më të relaksuar dhe më të këndshëm.

(11) **Kushtoni kujdes rrjedhshmërisë së të folurit që keni.** Ndjeni lëvizjet dhe pozitës gjatë të folurit të rrjedhshëm. Mos jeni i vetëdijshëm vetëm për belbëzimin tuaj. Dëgjoni veten edhe kur jeni i rrjedhshëm.<sup>1,2</sup> Ju duhet të dalloni dhe mbani mend përvojat e suksesshme dhe të këndshme të të folurit. *Mentalisht përsëritni situatat e suksesshme folëse dhe ndjeni rrjedhshmërinë tuaj për të formuar vetëbesimin.*

Përkujtoni vetes se ju keni mundësi për të folur rrjedhshëm. Për t'ju ndihmuar që të keni këtë ndjenjë, kaloni kohë duke folur ose lexuar në vete kur jeni i relaksuar dhe vetëm. Bëni diçka nga kjo kur jeni duke shikuar veten në pasqyrë. Derisa e bëni këtë, jeni të vetëdijshëm për faktin se kjo është e mundur për ju që të flisni lehtë pa u përpjekur dhe në mënyrë normale pa vështirësi.

---

<sup>1</sup> Kushtoni më shumë kujdes to folurit normal se sa të menduarit lidhur me belbëzimin tuaj. (Johnson)

<sup>2</sup> Praktikoni monitorimin e të folurit tuaj derisa flisni pak më ngadalë dhe me maturi, madje edhe kur ju flisni krejtësisht rrjedhshëm. (Raming)

(12) Derisa punoni në këtë program **tentoni të flisni sa më shumë që mundeni** pasi juve ju nevojitet çdo rast për të punuar në procedurat e rekomanduara. Kjo nuk do të thotë se ju duhet të bëheni i bezdisshëm por të flisni sa më shumë – me siguri ju keni genë i heshtur një kohë të gjatë. Flisni kur dëshironi të flisni.<sup>1,2,3</sup> Nëse nuk ekzistojnë rastet për të folur, ju duhet të bëni më të mirën për të krijuar ato. Le të dëgjojnë të tjerët idetë tuaja. Nëse nuk mund të gjeni një dëgjues, atëherë gjithmonë ekziston telefoni. Telefononi ndonjë supermarket dhe bëni disa pyetje.

---

Këto janë rregullat më të rëndësishme themelore të cilat duhet të suundojnë sjelljen e të folurit tuaj. Këto shkurtimisht paraqesin praktikat që ju mundësojnë të menaxhoni çrregullimin tuaj.

*Kapitujt në vazhdim në këtë libër do t'ju japin një përshkrim më të plotë se si t'i përmbushni këto rregulla. Kështu që sugjerohet fort që të lexoni dhe studioni çdo kapitull që identifikohet me secilën rregull.*

---

<sup>1</sup> Kërkimet sugjerojnë se sa më shumë që të flas personi që belbëzon, është aq më mirë, dhe me sa më shumë njerëz që të flas dhe në sa më shumë situata që të flas, është aq më mirë. (Johnson)

<sup>2</sup> Personi që belbëzon duhet të kurajohet që të flas sa më shumë që është e mundur. (Brown)

<sup>3</sup> Ngopeni veten me të folur. Ekziston një lidhshmëri e drejtpërdrejt mes kohës së të folurit dhe rrjedhshmërisë. (G. F. Johnson)

## Qëllimet dhe sfidat

Puna në modifikimin ose ndryshimin e belbëzimit tuaj është sfiduese – ju do të ballafaqoheni me situatat, prej të cilave ju gjithmonë jeni zbrapsur.

Fokusohuni në faktin se ju mund të ndryshoni atë çfarë jeni duke bërë, dhe belbëzimi është diçka që jeni duke e bërë, dhe jo diçka që ju ndodh juve.<sup>1,2</sup>

Duke ndryshuar sjelljen e të folurit, do të kuptoni se do të ndryshojnë edhe reaksionet emocionale. Dhe kur të ndryshojnë reaksionet emocionale, do të jetë më lehtë për të ndryshuar shprehitë folëse.

### Zhvilloni një hierarki

Le ta trajtojmë problemin. Si do t'i arrini këto qëllime? Planifikoni të shkoni në një mënyrë të lehtë por të organizuar dhe me vendosmëri.

Ju me siguri do të filloni të trajtoni rregullat një nga një. Mundësisht punoni në rregullën më të lehtë, dhe mandej kaloni në ato më të vështira.

Zhvilloni një hierarki të situatave dhe detyrave. Për shembull, filloni nga situata më e lehtë dhe punoni në të. Në këtë mënyrë, ju do të fitoni vetëbesim duke ecur tutje.<sup>3</sup>

Përgaditni një listë prej 5 deri në 10 situata folëse duke filluar nga ajo më e lehta kah më e vështira. Përdorni rregullën e përgjithshme numër 1, duke folur ngadalë dhe me maturi, në këto situata:

---

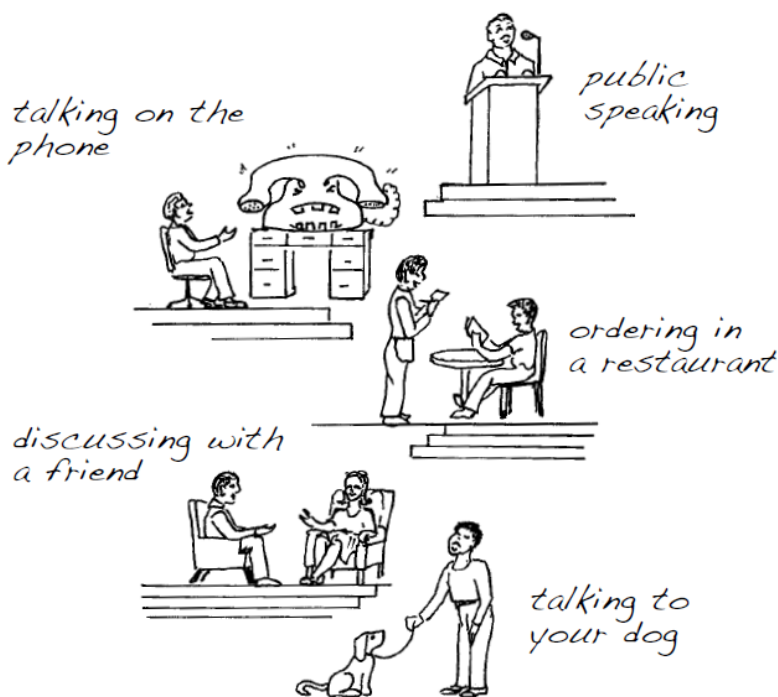
<sup>1</sup> Belbëzimi është një seri e aktiviteteve që i bëni ju. (Emerick)

<sup>2</sup> Të folurit është diçka e prodhuar nga folësi dhe si i tillë, folësi mund ta modifikoj dhe ndryshoj atë. (Conture)

<sup>3</sup> Një filozofi tjetër e terapisë sime ishte se duke prekur situatat me vështirësi të mëdha, të tjerat që kanë qenë më parë të vështira tani janë bërë më të lehta. (Gregory)

1. flisni kur jeni vetëm ose me një kafshë (më e lehta)
2. flisni me shokun e ngushtë
3. porositni në restorant
4. telefononi një miku
5. telefononi një të panjohuri
6. diskutoni në punë
7. merrni pjesë në mbledhje në punë (më e vështira)

Ju duhet të zhvilloni hierarkinë e juaj nëse pikat e shënuara këtu nuk janë të duhura për ju.



Artwork by Nancy Muldowney

*Hierarkia nga situatat më të lehta deri te situatat më të vështira.*

public speaking – të folurit në public  
 talking on the phone – biseda me telefon  
 ordering in a restaurant – porosia në restorant  
 discussing with a friend – diskutimi me një shok  
 talking to your dog – biseda me qenin tuaj

## **Kuota ditore**

Vendosni një kuotë ditore për vete. Ju mund të dëshironi të përsëritni hapin e parë – duke folur me shokun e ngushtë dhe duke përdorur rregullën nr. 1, të folurit e ngadalshëm dhe me maturi – për disa ditë ose madje disa javë para se të kaloni në hapin e dytë, për të porositur në restorant, duke folur ngadalë dhe me maturi.

Ditën e parë mblidhni së paku një rast në të cilin keni përbushur kërkesat e rregullës së parë; mandej dy raste rradhazi; mandej tri në seri dhe kështu më tutje.

Mandej shënoni me kujdes arritjet e juaja në një fletore pune për çdo ditë, ndoshta në mbrëmje para se të flini. Çelës i suksesit është që këtë ta bëni rregullisht për çdo ditë, pak a shumë në të njëjtën kohë.

## **Qëllimet minimale dhe maksimale**

Gjatë përcaktimit të qëllimeve tuaja, vendosni një minimum që e ndjeni se mund ta përbushni sigurisht dhe një maksimum që mund t'ju motivoj dhe që mund të jetë i arritshëm. Për shembull, sajoni si në vijim për rregullën që ju fton për të folur ngadalë dhe me maturi. Për qëllim minimal le të jetë “Unë do të flas ngadalë dhe me maturi derisa lexoj me zë në vete për pesë minuta”: kurse për qëllim maksimal le të jetë “Unë do të përdor atë në disa telefonata pa marrë parasysh a belbëzoj apo jo.” Çdo ditë shënoni me ndershmëri realizimin tuaj, dhe mundohuni të përfshini të gjitha rregullat dhe në ditët në vijim gradualisht të rritni kuotën tuaj.

**TABELA MOSTËR**

	Qëllimi minimal	Qëllimi maksimal	Rezultatet Si e kam bërë?
<b>E hënë</b>			
<b>E martë</b>			
<b>E mërkurë</b>			
<b>E enjte</b>			
<b>E premte</b>			
<b>E shtune</b>			
<b>E dielë</b>			



## Shpërblimet

Do t'ju ndihmonte nëse vendosni një sistem të shpërblimeve për veten. Gjeni diçka që dëshironi të bëni, si leximi i ndonjë reviste për një orë, shikimi i TV-së ose ngrënia e një ushqimi të lehtë, etj., dhe lejoni veten që ta bëni këtë vetëm pasi të keni përmbushur një qëllim të caktuar. Ju mund t'i lejoni vetes që të bleni diçka që vërtet ju nevojitet ose dëshironi pasi të keni përmbushur disa detyra.

Mund të jetë mjaft e vështirë për ju që të përmbushni disa prej këtyre udhëzimeve pasi ju jeni duke ndryshuar shprehitë që i keni pasur për shumë vite.<sup>1</sup> Nëse nganjëherë provoni dhe dështoni në disa prej tyre, mos u dëshpëroni. Edhe të tjerët kanë hasur në vështirësi dhe i kanë mposhtur ato. Jepni kohë vetes. Nëse ju vetëm mund të redukoni tensionin dhe intensitetin e sjelljes suaj përpëlitëse duke mësuar për të belbëzuar me lehtësi dhe hapur, ju keni bërë mjaft përparim drejt qëllimit tuaj.

Kapitujt në vijim do të diskutojnë shumicën e procedurave të rekomanduara dhe se si ato mund të kenë ndikim në belbëzimin tuaj dhe lehtësinë me të cilën ju flisni.

## Pajisja e dëshiruar

Në modifikimin e shprehive belbëzuese mund të shërbejnë disa pajisje si ndihmë. Njëra prej tyre do të ishte një pasqyrë e madhe (së paku 38 cm x 45 cm) e cila mund të zhvendoset dhe mund të pozicionohet aty ku mund ta vështroni veten më afër gjatë të folurit në telefon.



Është me rëndësi për ju që gjithashtu të keni një fletore pune në të cilën mbani shënimet tuaja të punës çdo ditë.

<sup>1</sup> Personat e rritur që belbëzojnë kanë kaluar mjaft kohë për të zhvilluar problemin e tyre lidhur me të folurit si dhe reaksionet dhe emocionet që janë të lidhura me të. Ky lloj i kompleksit të të sjellurit emocional nuk do të ndryshohet brenda natës, dhe ne besojmë se personi që belbëzon duhet të përgaditet për momente, orë dhe ditë të vështira. Ne themi të përgaditet, jo të justifikohet. (Conture)

Gjithashtu, do të ishte e dobishme nëse mund të pajiseni me një magnetofon të vogël të cilin mund ta merrni me vete për të regjistruar mënyrën se si belbëzoni.<sup>1,2</sup> Magnetofonat e vegjël, jo shumë më të mëdhenj se dora juaj janë lehtë të arritshëm, dhe mund të blehen me një çmim kryesisht të arsyeshëm.<sup>3,4</sup> Ju mund të mos kuptoni se çfarë bëni kur belbëzoni dhe këtë mund ta kuptoni vetëm nëse dëgjoni veten në shirit.

Nëse mund t'i përballoni shpenzimet, do të ishte më e dobishme për ju të përdorni një video inçizues. Me shfrytëzimin e kësaj pajisje, ju mund të bëni video lidhur me të folurit tuaj. Kjo do t'ju mundësonte që edhe të shihni edhe të dëgjoni veten derisa tentoni të flisni, sikur të ishit në televizion.

Nëse mund të pajiseni me magnetofon, do të lind pyetja si mundeni më së miri që të regjistroni. Ne shpresojmë se mund të gjeni një mënyrë. Nëse keni vështirësi gjatë të folurit me telefon, ju mund të vendosni magnetofonin afër kur të bëni thirrje me telefon. Disa persona që belbëzojnë kanë eksperimentuar duke vajtur në supermarket dhe diskutuar gjatë blerjes së gjërave që ju kanë interesuar duke bërë regjistrime të bisedave. Së paku pesë ose dhjetë minuta regjistrim është i dëshirueshëm.

Dëgjimi i këtyre regjistrimeve do t'ju ndihmonte që të përcaktoni atë që bëni në mënyrë jo të drejtë.<sup>1,2,3</sup> Secili dhe çdo regjistrim mund t'ju ndihmoj, dhe është me rëndësi për ju që vazhdimisht të mbani shënime në fletoren tuaj të punës lidhur me përpjekjet tuaja për të bërë përparim.

Kapitujt në vijim do të diskutojnë shumicën e këtyre rregullave themelore dhe se si ato mund të ndikojnë në belbëzimin tuaj dhe lehtësinë me të cilën do të mund të flisni.

---

<sup>1</sup> Nuk ka asgjë më të mirë se mundësia për të dëgjuar të folurit tuaj në mënyrë që të gjykoni se çfarë e pëlqeni e çfarë jo lidhur me të, dhe të vendosni se çfarë ndryshime duhet bërë si praktikë e juaj. (J. D. Williams)

<sup>2</sup> Duke përdorur magnetofonin ju tentoni të mësoni më shpejt se çfarë është belbëzimi juaj, në të vërtetë ajo çfarë bëni, dhe ndryshimet që mund të arrini në atë se çfarë bëni janë shumë të rëndësishme. (Johnson)

<sup>3</sup> Një magnetofon dhe një pasqyrë janë të dobishme në mundësimin e një personi që të kuptoj defektet e tij të të folurit që dëgjohej dhe që shihen. (Ansberry)

<sup>4</sup> Një magnetofon dhe një pasqyrë janë të dobishme në mundësimin e një personi që të kuptoj defektet e tij të të folurit që dëgjohej dhe që shihen. (Ansberry)

## **Të folurit ngadalë dhe me maturi**

Rregulla e parë ju fton të krijoni një shprehje që të flisni ngadalë dhe me maturi, pa marrë parasysh se a belbëzoni apo jo. Kjo rekomandohet për disa arsye. Së pari, kjo nxit një mënyrë të folurit që është në përgjithësi e respektuar dhe e admiruar, dhe së dyti, kjo rezulton në një mënyrë më të ndryshueshme dhe më të relaksuar të folurit, që reagon më lehtë në procedurat e kontrolluara të terapisë.

Duke pranuar përkohësisht rolin tuaj si person që belbëzon, vendosni të bëni përpjekje të veçantë për të folur ngadalë dhe me maturi gjatë tërë kohës.<sup>1</sup> Kjo nuk do të jetë lehtë për t'u bërë nëse ju flisni zakonisht shpejt. Kjo kërkon përpjekje të konsiderueshme për të folur ngadalë sa herë që të flisni.

Do t'ju ndihmonte nëse së paku harxhoni pesë deri në dhjetë minuta në ditë duke ushtruar kur jeni vetëm. Ju mund të lexoni në vetvete me një shpejtësi të ngadalshme ashtu si do ta përdorni atë gjatë bisedave me të tjerët. Mandej mundësisht mendoni për ndonjë temë për të cilën jeni i informuar dhe flisni me vete ngadalë dhe me maturi.

Kur të jeni me të tjerët, gjithmonë përpiquni t'i rezistoni ndjenjës së presionit kohor. Në momentin kur pritet që të flisni, ju nganjëherë keni një ndjenjë gati paniku të nxitimit dhe urgjencës.<sup>2,3</sup> Ju mendoni se jeni nën "presionin kohor" duke mos patur kohë për të humbur, dhe ju keni një ndjenjë detyruese se duhet të flisni shpejt pa patur

---

<sup>1</sup> Proveni të belbëzoni ngadalë. Belbëzoni, por bëni atë në lëvizje të ngadalshme. (Guitar)

<sup>2</sup> Unë gjithmonë kam ndjerë një presion të madh për t'u përgjigjur brenda sekondës dhe me fjalët e duhura. Gjithashtu këtë e ndjejnë edhe personat tjerë që belbëzojnë. A nuk është kjo marrëzi? (Garland)

<sup>3</sup> Personat që belbëzojnë zakonisht belbëzojnë shumë shpejt dhe bien në dridhje për shkak të kësaj. (Van Riper)

kohë për t'u shprehur me maturi dhe i relaksuar. Bëni më të mirën nga vetja për t'i rezistuar ndjenjës së presionit kohor.<sup>1,2</sup>

Personat që belbëzojnë janë gjithashtu të prirur për një frikë të heshtur kur janë të shqetësuar. Sipas kësaj, preferohet që kur të flisni, duhet të eksperimentoni me pauzat e herëpashershme. Kur të flisni një fjali, pauzoni përkohësisht (shumë shkurt) mes fjalëve dhe mes frazave. Nuk duhet të nguteni – me siguri ju nuk flisni aq shumë sa mendoni ju – prandaj merreni shtruar. Përderisa nuk ka zjarr, njerëzit do të presin për të dëgjuar atë që keni për të thënë. Lerini të presin dhe mos u ngutni të thoni “alo” në telefon. Pauzoni! Merreni shtruar.

---

Nëse keni magnetofon, kjo është kohë e përshtatshme për të bërë inçizimin e mënyrës se si flisni, veçanërisht nëse nuk keni filluar ende të folurit sipas rekomandimeve të kësaj rregulle të parë.

Duke bërë inçizimin e mënyrës se si ju belbëzoni, zakonisht kjo do t'ju furnizoj me informata të rëndësishme që do të përdoren në këtë program.<sup>3</sup> Për shembull, duke dëgjuar një inçizim të tillë do t'ju ndihmoj që të zbuloni, nëse kjo është e nevojshme, se çfarë ju duhet të bëni që të flisni më ngadalë dhe me maturi.

Pyetja që lind është se cila do të jetë mënyra më e mirë për të inçizuar belbëzimin tuaj. Nëse keni problem gjatë të folurit në telefon, ju mund ta vendosni mikrofonin afër derisa bëni disa thirrje telefonike – së paku pesë ose mundësisht dhjetë minuta inçizim është e dëshirueshme.

Mandej, gjeni kohë të dëgjoni atë që keni inçizuar. A keni folur ngadalë dhe me maturi dhe mandej vendosni një shembull të shpejtësisë me të cilën ju duhet të flisni? Më vonë do të përdorni këto inçizime për të studiuar të folurit tuaj.

---

<sup>1</sup> Paniku, tensioni dhe urgjenca e papërmbajtur janë vullë e belbëzimit: ato janë gjërat që duhet t'i mposhtni. Rezistoni në përgjithësi çdo ndjenje të urgjencës dhe presionit. Le të presin të tjerët. (J. D. Williams)

<sup>2</sup> Vetia themelore e shprehisë së belbëzimit është se personi që belbëzon është nën presion kohor të një niveli të lartë. Personi që belbëzon duhet të mësohet se si të lejoj pauzat në të folurin e tij, të rrezikoj frikën e qetësisë, t'i jap vetes kohë për të marrë frymë për t'i rezistuar presionit kohor. (Sheehan)

<sup>3</sup> Një magnetofon do të ishte një investim i mirë për një person që belbëzon. (Bluemel)

Natyrisht nëse është e mundshme, do të ishte më e favorshme studimi i të folurit tuaj nëse mund ta inçizoni veten me video gjatë të folurit. Kjo do t'ju mundësonte që edhe të shihni edhe të dëgjoni veten në të njëjtën kohë.

---

*Si një logoped që ka punuar me persona të rritur që belbëzojnë, kam gjetur se shumica e faktorëve që përcaktojnë suksesin janë (1) që personi që belbëzon të ketë një qëllim që kërkon të folur më të mirë, dhe (2) se ai formon shprehinë e punës në mënyrë të qëndrueshme për të përmbushur qëllimin e tij.*

*- Gregory*

---

---

*Kur të bëheni i vetëdijshëm se shprehia e të folurit me vështirësi që e quani belbëzim është diçka që ju e bëni gjatë të folurit e jo diçka që në mënyrë magike “ju ndodh juve”, ju jeni në një pozitë shumë të mirë të filloni të ndryshoni atë që jeni duke e bërë gjatë të folurit, ashtu që të mund të flisni më lehtë.*

*- D. Williams*

---

## **Belbëzoni me lehtësi**

### **duke zgjatur fjalët për të cilat keni frikë**

Kjo rregull shumë e rëndësishme sugjeron që ju të bëni praktikë belbëzimit me lehtësi dhe me butësi pa u sforcuar. Kjo nuk thotë që ju të ndaloni belbëzimin, por ta bëni atë me qetësi, me butësi, duke rrëshqitur nëpër tingujt e fjalëve me një lëvizje shumë të lehtë të gjuhës, buzëve dhe nofullës.<sup>1</sup> Kontakti i lehtë i muskujve të aparatit të të folurit nganjëherë quhet edhe si “fillim i lehtë”.

Nuk ka kurrfarë dobie nga tentimi i sforcuar për të folur pa pengesa.<sup>2</sup> Në vend të kësaj, mundohuni të mirëmbani një mënyrë të lehtë, të relaksuar me tension të redukuar.

---

Mos tentoni të sforconi të folurit pa pengesa.

---

Mos luftoni kur jeni duke folur. Një prej mënyrave që mund të vëreni se a jeni duke

luftuar është që të monitoroni sasinë e shtypjes së ajrit në gojën tuaj. Mundohuni që mos ta lejoni që ajo të krijohet prapa buzëve apo gjuhës suaj. Mundohuni që të belbëzoni me buzët e shliuara dhe me gjuhën që nuk shtyp shtërngueshëm qiellzën. Pse të krijohet një bllokadë në gojën tuaj pas të cilës do të rritet dukshëm shtypja e ajrit?

Pjesa më e madhe e belbëzimit, deri në një masë, rezulton prej përpjekjeve për të sforcuar të folurit pa pengesa.<sup>3</sup> Për fat të keq, mekanizmi i të folurit është shumë i komplikuar për të funksionuar në mënyrë të rregullt kur të përdoret forca. Prandaj, nëse mund ta përmbushni këtë kusht dhe i lejoni vetes të belbëzoni me lehtësi, intensiteti i belbëzimit tuaj do të zvoglohet dhe gjithashtu edhe frekuenca e belbëzimit tuaj do të zvoglohet.

---

<sup>1</sup> Ata (i referohet personave që belbëzojnë) duhet të mësojnë që të lëvizin me lehtësi nëpër fjalë e jo të zbrapsen prej tyre. (Czuchna)

<sup>2</sup> Ne luftojmë kundër vetes duke tentuar që të sforcojmë të folurit. (Garland)

<sup>3</sup> Faktikisht, me gjasë është e pamundur të belbëzohet në çfarëdo mënyre në përgjithësi, pa një tension të tepruar muskular. (Bloodstein)

Edhe pse kjo është vështirë që të zbatohet, ne gjithashtu rekomandojmë që kur të jeni vetëm, të ushtroni relaksim e muskujve të aparatit të të folurit. Kjo ju fton që në mënyrë të qëllimshme të tensiononi veten, veçanërisht në pjesën e gojës. Dhe mandej çlironi apo redukoni tensionin ashtu që të ndjeni diferencën.

Gjithashtu do të ju ndihmonte të flisnit më lehtë nëse ju zgjatni tingullin e parë të cilës do fjalë për të cilën ndjeni frikë dhe mandej të zgjatni kalimin në tingullin tjetër ose tingujt tjerë të po asaj fjale për të cilën keni frikë.<sup>1</sup>

Kjo nuk do të thotë që të zgjatni të gjithë tingujt e të gjitha fjalëve, edhe pse ndoshta ju keni gjetur në procedurën eksperimentale se kjo ju ndihmon juve. Megjithatë, siç është cekur më lartë, sugjerohet që vetëm në fjalët për të cilat keni frikë, të zgjatni tingullin e parë të asaj fjale dhe mandej të zgjatni kalimin në tingullin tjetër apo tingujt tjerë të të njëjtës fjalë për të cilën keni frikë.<sup>2</sup> Kjo nënkupton që të zgjatni për një sekond apo më tepër në kalimin gradual në tingullin e ardhshëm.

Lidhur me zgjatjen e tingullit fillestar të fjalës për të cilën ndiejmë frikë, në mënyrë të qartë, ekzistojnë disa bashkëtingëllore që nuk mund të zgjaten. Këto bashkëtingëllore quhen bashkëtingëllore shpërthyes (plosive) dhe janë bashkëtingëlloret si “p”, “b”, “t”, “d”, “k” dhe “g”. Me kontakt të lehtë, personi që belbëzon mund t’i lehtësoj këta tinguj duke zgjatur tingujt vijues të asaj fjale. Për shembull, në fjalën “kat”, bëni një kontakt të lehtë në tingullin “k” dhe ngadalë zhvendosuni në tingullin zanor “a”.

Praktikoni të flisni me butësi dhe lehtë duke lexuar me zë kur jeni vetëm për pesë deri në dhjetë minuta në ditë. Lexoni me një zë të sigurt por mbani lëvizjet e të folurit të çliruara dhe të relaksuara.<sup>3</sup> Idea është që të mësoheni në përdorimin e kontrollimit të butë dhe të lehtë të muskujve të aparatit të të folurit pavarësisht a belbëzoni apo jo.

Mandej, natyrisht, është e këshillueshme që të ushtroni zgjatjen e tingujve fillestar të fjalëve për të cilat keni frikë. Ndoshta ju nuk

---

<sup>1</sup> Duke e lejuar veten që me maturi të zgjatni tingujt fillestar të shumicës së fjalëve, ju do të ndërmerrni ofanzivë psikologjike. (Murray)

<sup>2</sup> Personat që belbëzojnë duhet të trajnohen që të mësojnë se si të bëjnë kalime të ngadalshme mes tingullit të parë të fjalës për të cilën kanë frikë dhe pjesës së mbetur të fjalës. (Van Riper)

<sup>3</sup> Ndjeni lëvizjet e lehta dhe të relaksuara brenda dhe jashtë fjalëve. (Aten)



keni frikë nga vështirësitë kur jeni duke lexuar në vetmi. Megjithatë, derisa të lexoni ju mund të gjeni disa fjalë të caktuara në të cilat ju belbëzoni zakonisht. Mandej kur të vini te këto fjalë, eksperimentoni duke zhvendosur ngadalë dhe duke zgjatur tingullin fillestar dhe mandej duke zgjatur kalimin në tingullin tjetër.

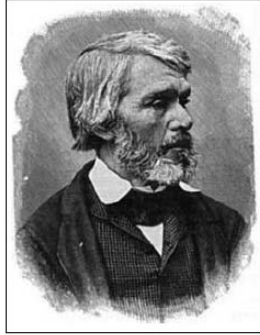
Mund të keni problem që ta mësoni veten me këtë mënyrë të lehtë të të folurit. Ju do të harroni nganjëherë, por duhet të përdorni përkujtues. Për shembull, mund të vendosni një shenjë në orën tuaj ose pasqyrën ku shkruan “kujtohuni që të belbëzoni me lehtësi sot”, ose vendosni një shirit të gomës në dorë ashtu që ju vazhdimisht do të përkujtoni që të përpiqeni për të folur me lehtësi derisa zgjatni tinguj të caktuar të fjalëve për të cilat keni frikë. Ju gjithashtu mund të bëni një listë natën se kur keni përkujtuar apo nuk keni përkujtuar gjatë ditës që të flisni sipas sugjerimeve.

Kur të punoni në këtë rregull, është mirë që të bëni një shënim të përparimit tuaj në fletoren e punës. Së pari, mundohuni për një ekzekutim të suksesshëm, mandej për dy ekzekutime të suksesshme në rradhë, tri në rradhë, etj. derisa të jeni në gjendje të përmbledhni pesë dëgjues të njëpasnjëshëm me të cilët keni folur ngadalë në mënyrë të lehtë, të butë, pavarësisht a keni belbëzuar apo jo.<sup>1</sup>

Shpresojmë se ju do të jeni në gjendje të mësoni veten për të folur pa mundim duke zgjatur tingujt fillestar dhe kalimet në fjalë të caktuara. Ky udhëzim në vete nuk e ndalon belbëzimin, por ju ndihmon që të jeni nën një presion dhe stres më të vogël që do t’ju bëj juve më të lumtur lidhur me të folurit tuaj.

---

<sup>1</sup> Shumica e terapeutëve thonë se gjërat funksionojnë më mirë nëse vendosja e qëllimit është e strukturuar në sasinë e qëllimeve maksimale dhe minimale. Qëllimi maksimal duhet t’i vë barrë resurseve të personave që belbëzojnë ose fuqizojnë deri në kufi që ende mund të jetë e arritshme, derisa qëllimi minimal pothuajse është diçka e pritur që do të përmbushet. (Van Riper)



Thomas Carlyle

*Ndoshta mund të jeni të interesuar në citatin e një personi që nuk belbëzon nga një letër e shkruar shumë vjet më parë nga Thomas Carlyle, historian, për Ralph Waldo Emerson, me datë 17 nëntor 1843. Ai thotë “një njeri që belbëzon nuk është i pavlerë... Ai është një teprim i delikatesës, një teprim i ndjeshmërisë ndaj prezencës së të afërmve, që e bën atë të belbëzoj”. D.m.th. edhe atëherë e kanë kuptuar se ndjeshmëria ishte njëri prej faktorëve që e nxit dhe e mirëmban belbëzimin.*

## **Pranimi se ju belbëzoni**

Udhëzimi i tretë i terapisë ju fton që të përvetësoni një qëndrim që të pranoni në mënyrë të hapur dhe mos ta fshehni faktin se ju belbëzoni.<sup>1</sup> Mund të pyesni pse ju duhet ta bëni këtë, kur ju jeni duke u munduar që të mos belbëzoni.

Në mënyrë që të bëni përparim, këshillohet që ju së pari të pranoni një qëndrim që me dëshirë të flisni sinqerisht me të tjerët lidhur me problemin tuaj. Duke bërë kështu, ju do të zvogloni frikën ndaj vështirësive që keni kur të flisni.

Siç është shpjeguar, nëse jeni si shumica e personave që belbëzojnë, ju keni turp nga fakti se belbëzoni. Si rezultat ju mundoheni që të fshehni nga të tjerët se belbëzoni. Kjo ndjenjë e turp-it tenton që të krijoj një frikë nga përjetimi i vështirësisë kur të ftoheni që të flisni në kohë të caktuar dhe nën kushte të caktuara.<sup>2</sup>

Kjo frikë e vështirësisë zakonisht krijon një tension ose shtërngim në organet e të folurit, i cili rrit vështirësinë tuaj. Për fat të keq, aparati i të folurit vepron në mënyrë aq delikate, komplekse dhe të komplikuar sa që është shumë vështirë për të që të veprojnë nën tension. Kështu, frekuenca dhe intensiteti i vështirësisë është zakonisht në proporcion me sasinë e frikës dhe tensionit që keni.<sup>3</sup>

Për të luftuar frikën dhe tensionin – armiqët tuaj më të mëdhenjë<sup>4</sup> – është e nevojshme që të përmbysni një pjesë të madhe të turp-it dhe ndjeshmërisë. Sasia e energjisë që mund ta shpenzojë një person që belbëzon në fshehjen e çrregullimit të tij mund të jetë e pamasë. Disa hartojnë strategji të komplikuar të shmangies dhe maskimit, ose munden madje të pretendojnë ndonjë lloj të shtirjes

---

<sup>1</sup> Ju do të mbeten një person që belbëzon derisa ju të vazhdoni të pretendoni se nuk jeni i tillë. (Sheehan)

<sup>2</sup> Belbëzimi bëhet shumë më i lehtë nëse nuk provoni ta fshihni atë. (Guitar)

<sup>3</sup> Është befasuese se sa shumë, vetëm të përmendurit dhe demonstrimi i këtyre dhe teknikave tjera korigjuese, mund të rrisin mundësinë që t'i përdorni ato dhe sa shumë ato mund të rrisin komoditetin e të folurit edhe të juajin edhe të dëgjuesit tuaj. (Vinnard)

<sup>4</sup> Shumica e personave që belbëzojnë thonë se armiqët më të mëdhenj të tyre janë frika dhe tensioni. (Aten)

në shpresë, zakonisht të kotë, se dëgjuesi nuk do ta dalloj belbëzimin e tij. Kjo barrë vetëm e vështirëson edhe më tepër komunikimin.<sup>1</sup>

Ku na dërgon i tërë ky anksozitet dhe brengosje? Askund. Ajo vetëm i keqëson gjërat pasi ajo shkakton vetëm frikë dhe tension. Prandaj çka mundemi dhe çka duhet të bëjmë lidhur me këtë? Madje edhe nëse nuk jeni të obsesionuar me fshehjen e faktit që ju belbëzoni, do të ishte e dobishme që të shëroheni prej asaj që brengoseni në këtë pikë.

Përgjigja është e thjeshtë, por jo edhe e lehtë. Ju mund t'i kundërpërgjigjeni në një pjesë të madhe kësaj brengje dhe problemi duke i treguar njerëzve se ju belbëzoni dhe duke mos pretenduar se ju jeni një folës normal. Nuk duhet t'i bishtëroni kësaj detyre. Gjeni rastin që në mënyrë të hapur të pranoni para atyre me të cilët shoqëroheni dhe me të cilët flisni normalisht se ju belbëzoni dhe keni vullnet të diskutoni këtë me secilin.<sup>2,3,4</sup>

Për këtë nevojitet kurajo nga ana juaj, por kjo nevojitet që të bëhet për të redukuar ndjeshmërinë tuaj. Ndryshimi i qasjes mentale ndaj problemit tuaj nuk mund të bëhet lehtë dhe shpejtë, por sa më shumë që të punoni, aq më shumë do ta përmbushni këtë detyrë. I'a vlen për ta bërë këtë. Nuk është turp të belbëzoni, sidoqoftë. Ju mund të mendoni se është, por gaboheni nëse mendoni kështu. Ju lutem, mos lejoni që ndjenjat tuaja të shkatërrojnë përpjekjet tuaja.

Filloni me këtë detyrë duke folur me njerëzit që i keni afër, dhe më vonë me të huaj me të cilët mund të keni bisedë. Siç e ka shprehur një person, *“unë e kam lejuar të dal macja nga çanta menjëherë. I tregova atij se belbëzoj. Kam praktikuar që ta fsheh këtë sepse frika më e madhe ka qenë demaskimi i vetes kur kam takuar ndonjeri. Kështu, tani largoj frikën nga situata menjëherë.”*

Një shënim tjetër: *“është dashur të kalojnë njëzet vjet para se unë ta pranoj ndaj vetes dhe ndaj të tjerëve se unë belbëzoj. Nuk kam dashur të pranoj se unë jam ndryshe nga të tjerët. Tashmë kjo është*

---

<sup>1</sup> Asnjë problem nuk zgjidhet duke e mohuar ekzistencën e tij. (Brown)

<sup>2</sup> Kjo përfshin që t'i tregoni shokëve dhe kolegëve se ju belbëzoni dhe që punoni lidhur me të folurin tuaj. (Guitar-Peters)

<sup>3</sup> Personat që belbëzojnë duhet që lirisht të pranojnë problemin e tyre ndaj të pranishmëve që nuk janë të vetëdijshëm lidhur me këtë. (Bloodstein)

<sup>4</sup> Në një pikë në procesin e terapisë, personi që belbëzon duhet të bëhet i pandjeshëm ndaj belbëzimit të vet. (Kamhi)

*pikërisht çka më nevojitet për të bërë në mënyrë që të filloj hapin e parë drejt krijimit të një identitetit të ri dhe më kuptimplotë.”*

Për shembull, ju mund t’i thuani shokut diçka të tillë si “*ju e dini se unë belbëzoj dhe sinqerisht unë jam turpëruar ta pranoj këtë. Duhet të jam më i hapur rreth problemit tim dhe ndoshta më nevojitet ndihma juaj.*” Çdo shok i vërtetë do ta vlerësonte këtë sinqeritet, dhe si rezultat, do të ndjehej më i afërm ndaj juve. Përveç kësaj, ju mund ta kuptoni se njerëzit janë interesuar lidhur me belbëzimin. Mësoni ata lidhur me këtë.

Përmbushja e kësaj detyre do ta redukonte tensionin tuaj, dhe do t’ju ndihmonte të pranoni belbëzimin tuaj si një problem me të cilin ju mund të ballafaqoheni me më pak turp dhe anksozitet.<sup>1</sup> Kjo mund t’ua ndryshoj jetën, dhe do t’ju mundësonte që të përvetësonit një qëndrim më të shëndetshëm lidhur me vështirësinë tuaj, diçka që ju nevojitet tepër të gjithë personave që belbëzojnë.

Ju mund të mendoni se kjo lëndon krenarinë tuaj që me sinqeritet t’u tregoni njerëzve se ju belbëzoni, por ka shumë mundësi që të krenoheni me veten që e keni bërë këtë. Përveç kësaj, nuk ka dobi nëse shpenzoni jetën tuaj duke pretenduar.<sup>2</sup>

Natyrisht, ju nuk mund ta përmbushni këtë detyrë për një ose dy ditë. Kjo kërkon kohë që të kontaktoni me njerëz që i njihni dhe ta zbatoni këtë rekomandim. Pa marrë parasysh se sa zgjat, kjo ndihmon në redukimin e tensionit dhe frikës suaj nëse ju e kultivoni këtë qëndrim që të flisni me dëshirë rreth belbëzimit tuaj.

A mund ta bëni këtë? Siç ka thënë një njeri “*nuk është e lehtë*” – dhe thënia e tij është e butë. Kjo mund të jetë shumë larg nga të qenurit lehtë – në fakt kjo mund të jetë e vështirë. Por ky është një hap i dobishëm drejt çlirimit tuaj nga frika dhe tensioni.

---

<sup>1</sup> Kur të filloni që vërtet të pranoni veten si person që belbëzon, ju jeni në rrugën tuaj për një të folur më të lehtë dhe sigurisht për një qetësi më të madhe mentale. (Rainey)

<sup>2</sup> Frika juaj ndaj belbëzimit në masën më të madhe është e bazuar në turpin dhe urrejtjen ndaj belbëzimit. Frika është e bazuar gjithashtu në interpretimin e rolit falso të pretendimit se belbëzimi juaj nuk ekziston. (Sheehan)

## Belbëzimi vullnetarisht

Kur të punoni në këtë rregull, sugjerohet që me dëshirë të provoni të eksperimentoni lidhur me belbëzimin vullnetarisht. Personat që belbëzojnë zakonisht kanë njëfarë çlirimi prej frikës dhe tensionit nëse e bëjnë këtë. Nëse belbëzoni me paramendim, ju në mënyrë të drejtëpërdrejtë e atakoni tensionin i cili e rrit problemin duke bërë në mënyrë vullnetare atë prej të cilës keni frikë.<sup>1</sup>

Belbëzimi vullnetarisht, që nganjëherë quhet falsifikim ose pseudo belbëzim, duhet të marr formën e përsëritjeve të lehta dhe të thjeshta ose zgjatjet e shkurta të tingullit të parë ose rrokjes së parë të një fjale ose tërë fjalës. Kjo duhet të bëhet vetëm në fjalët për të cilat **nuk keni frikë**, në mënyrë të qetë dhe të relaksuar.

Mos e imitoni mostrën tuaj të belbëzimit por belbëzoni butësisht dhe me lehtësi në ndonjë mënyrë tjetër.<sup>2,3</sup> Më vonë, do të kërkohet nga ju që të studioni dhe mësoni rreth mostrës suaj, por është më mirë të belbëzoni në një mënyrë të lehtë dhe të relaksuar kur e bëjmë atë me qëllim.

---

Mësohuni ta kontrolloni të pakontrollueshmen.

---

Çfarëdo lloji të belbëzimit të lehtë që vendosni ta përdorni, duhet të jeni i sigurtë që ta mbani atë tërësisht vullnetarisht. Nuk

këshillohet që të dal ajo nga kontrolli dhe të bëhet jovullnetarisht. Eksperimentoni duke folur ngadalë dhe me maturi me përsëritje ose zgjatje të lehta që dallojnë prej mostrës suaj të zakonshme. Kjo do t'ju jap juve një ndjenjë të vetëkontrollës kur ju mund ta kontrolloni atë që është e pakontrollueshme.

Filloni duke lexuar me zë dhe qetë kur jeni vetëm, duke bërë përsëritje dhe zgjatje të lehta. Më vonë, punoni lidhur me këtë gjatë bisedave me të tjerët. Caktoni detyrë për vete për të cilën ju

---

<sup>1</sup> Kur personi që belbëzon e bën këtë vullnetarisht, ai mund t'i thotë vetes: "unë jam duke e bërë atë prej të cilës kam frikë. Gjithashtu unë e kuptoj se mund ta ndryshoj të folurit tim; unë mund t'i them mekanizmit tim të të folurit se çfarë të bëj". (Gregory)

<sup>2</sup> Belbëzoni me maturi! Po, belbëzoni me qëllim në sa më shumë situata që të jetë e mundur, por belbëzoni në një mënyrë tjetër. (La Porte)

<sup>3</sup> Edhe nëse ai e ndjen që më parë se ai mund të flas pa belbëzuar, personi që belbëzon nxitet që të shtiret ose simuloj belbëzimin – por ta bëjë këtë në mënyrë të ndryshme nga mënyra e tij e zakonshme e belbëzimit. (Barbara)

kërkohet që të belbëzoni vullnetarisht.<sup>1</sup> Për shembull, shkoni në supermarket dhe pyetni shitësin për çmimet e artikujve të ndryshëm, duke falsifikuar bllokada në disa fjalë. Bëni bllokadat të buta por të dukshme. Mbani kontakt të mirë me sy derisa belbëzoni dhe jeni të sigurtë që të belbëzoni me qëllim vetëm në fjalët për të cilat nuk keni frikë.

Belbëzimi vullnetarisht mund t'ju ndihmoj që të eliminoni një pjesë të turpfit dhe anksozitetit tuaj.<sup>2</sup> Sa më shumë që të mund t'i përmbaheni kësaj dhe të ushtroni për ta bërë këtë, aq më lehtë do të bëhet. Aspironi drejt qëllimit të belbëzimit vullnetarisht pa përfshirë emocionet.<sup>3</sup>

Punoni në këtë drejtim për disa arsye. Kjo është një mënyrë e pranimit se ju belbëzoni. Gjithashtu kjo është një mënyrë që të gjeni se si njerëzit reagojnë ndaj belbëzimit, dhe kjo ju ndihmon që të kuptoni se ata janë zakonisht të këndshëm dhe tolerant. Dhe kjo do t'ju jap juve kënaqësinë e të kuptuarit se ju keni kurajo që t'i qaseni problemit tuaj në mënyrë të dukshme.<sup>4</sup>

Gjithashtu është e dobishme nëse ju futni pak humor ose madje dëshirë që të bëni shaka rreth belbëzimit tuaj.<sup>5</sup>

Duke bërë këtë gjithashtu ndihmoni redukimin e ndjeshmërisë. Për shembull, nganjëherë ju mund të bëni publike faktin se ju

---

<sup>1</sup> Një mënyrë e eliminimit të frikës nga belbëzimi është që të belbëzoni vullnetarisht në fjalët për të cilat nuk keni frikë në të gjitha llojet e situatave. Kjo ka si efekt që të ju ndihmoj të redukoni presionin që ndjeni kur provoni t'i shmangeni belbëzimit, dhe ju mundëson që të manovroni me të folurit tuaj në mënyrë më efikase. (Sheehan)

<sup>2</sup> Ne e futëm Patricinë në një shumëllojshmëri të situatave publike dhe demonstruam se mund të simulojmë belbëzimin pa u shqetësuar. Gradualisht ajo ishte në gjendje që të bënte këtë vetë, fillimisht së bashku me neve, e më vonë vetëm... Në këtë pjesë të tretmanit ne vërejtëm ndryshime të dukshme në qëndrimin e Patricisë. Ajo dukej se kërkonte që të belbëzonte në vend se t'i shmangej asaj. (Guitar-Peters)

<sup>3</sup> Tani do të kërkohet nga ju që të bëni një gjë të pazakonshme: të belbëzoni me qëllim. E di se kjo tingëllon çuditshëm por funksionon. Pse? Sepse ajo ju ndihmon që të derdhni jashtë frikën (çfarë do të fshihni nëse ju keni dëshirë që të belbëzoni me qëllim?) dhe kjo paraqet një përvojë të të ushtruarit të aktit të belbëzimit në një mënyrë vullnetare dhe me qëllim. Sa më shumë që të belbëzoni me qëllim, aq më pak do të zbrapseni; dhe sa më pak që të zbrapseni, aq më pak do të belbëzoni. (Emerick)

<sup>4</sup> Duke mësuar gradualisht që të belbëzoni me qëllim dhe pa vuajtje (personi që belbëzon) do të humb shumë emocione negative që e ngjyrosin çrregullimin e tij; kur kjo të ndodh, ai do të gjej një qetësim të madh. (Van Ripper)

<sup>5</sup> Mendoni për humor kur të shikoni gabimet tuaja gjatë të folurit. Shumë gjëra lidhur me belbëzimin mund të jenë argëtuese. (Neely)

belbëzoni ose bëni pak shaka në llogari të belbëzimit tuaj<sup>1</sup> – siç është shpjegimi se nëse ju nuk flisni ju nuk do të belbëzonit – ose paralajmëroni “*se mund të ketë ndërprerje të shkurta për shkak të vështirësive teknike.*” A nuk janë këto vërejtje qesharake? Ndoshta jo për juve që belbëzoni, por për të tjerët po.

Është e dobishme që të zhvilloni një ndjenjë të humorit lidhur me vështirësinë tuaj.<sup>2</sup> Në të njëjtën kohë, mos e teproni me talljen duke pretenduar që belbëzimi juaj është zbavitës, siç kanë bërë disa persona tjerë që belbëzojnë, derisa brenda vetes ndjeheni tmerrshëm.

---

Gadishmëria juaj për të belbëzuar, veçanërisht në një mënyrë të modifikuar, është një aspekt shumë i fuqishëm i terapisë që mund t’ju ndihmoj në ndryshimin afatgjatë dhe të kënaqshëm në rrjedhshmëri.<sup>1</sup>

---



---

<sup>1</sup> Një mënyrë për të bërë që dëgjuesi juaj të ndjehet më i lehtësuar lidhur me belbëzimin tuaj është që të tregoni një shaka të rastit lidhur me të. (Trotter)

<sup>2</sup> Bëni shaka lidhur me belbëzimin tuaj dhe me veten. Humori më i mirë është ai që orientohet nga vetja. (Emerick)



---

*Shmangia është zemra dhe bërthama e belbëzimit. Shprehia e shmangies – frenimi – është thelbësore për mirëmbajtjen e shprehisë së belbëzimit. Belbëzimi thjesht nuk mund të mbijetoj dobësimin total të shmangies, që është e lidhur me forcimin e bashkërenduar të tendencave të trajtimit. (Nëse nuk ka frenim, nuk ka as belbëzim.) (Sheehan)*

---

## Eliminimi i simptomeve sekondare

Kjo rregull e katërt sugjeron që të eliminoni – pra të mos i bëni më – çfarëdo sjellje sekondare ose veçori të panevojshme që ndoshta e shfaqni kur të belbëzoni ose tentoni të shmangni vështirësinë.<sup>1</sup> Ndoshta ju nuk keni sjellje të tilla të parregullta, edhe pse shumica e personave që belbëzojnë i kanë ato.

Kjo rregull nuk ka të bëjë me aktivitetet jonormale të muskujve apo mekanizmit të të folurit që përfshihet në rregullën (7). Kjo ka të bëjë me lëvizjet e pjesëve të trupit që janë të dukshme dhe të panevojshme që mund të karakterizojnë mostrën e veçantë të belbëzimit tuaj.

Logopedët këto i quajnë simptome sekondare, dhe ato kanë të bëjnë me veprimet që nuk janë të nevojshme për prodhimin e të folurit: veçoritë fizike siç janë dridhja e syve, grimasat e fytyrës, zgjatja apo pozicionimi i gojës, mbulimi i gojës me dorë, lëvizjet apo kruarjet e kokës, dridhja e nofullës, prekja e veshit, goditja me gisht, gërvishja e monedhës, dridhja e gjurit, goditja apo zvarritja e këmbës, lëvizjet e dorës, ose çfarëdo që të keni.<sup>2</sup>

Lëvizjet e tilla të parregullta mund të kenë filluar sepse në një kohë ato janë konsideruar se ju ndihmojnë që të tejkaloni bllokimet ose ju kanë mundësuar që të shmangni vështirësinë. Por tani mund të jenë bërë pjesë përbërëse e belbëzimit. Do të jeni më të lumtur kur të eliminoni cilindo prej veprimeve të tilla të panevojshme dhe të pahijshme.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Unë ndiej se detyra e parë e personit që belbëzon gjatë korigjimit të të folurit është të mësoj që të ndaloj luftën fizike me të cilën ai më parë ka hasur në bllokimet e tij gjatë të folurit. (Bluemel)

<sup>2</sup> Mostra e zakonshme e John-it përbëhej nga një anim i dhunshëm mbrapa i kokës së tij; lëkundja e syve drejt tavanit; muskujt e qafës së tij dalloheshin; skuqej; fytyra e tij merrte grimasa të sforcuara; tentonte fillime të ndryshme; disa hedhje të kokës gjatë tentimit për të liruar veten nga bllokimet dhe gjithashtu shoqëroheshin shumë lloje të gjesteve trupore me belbëzimin e tij. (Sheehan)

<sup>3</sup> Detyra juaj është që të mendoni dhe punoni në mënyrë pozitive. Detyra përfshin të kuptuarit se hedhja e kokës, kapsitja e syve, kërcitja me gjuhë ... nuk ndihmojnë që ta nxjerrni fjalën jashtë. Ato parandalojnë që fjala të thuhet fort, me energji dhe rrjedhshëm. (Rainey)

Natyrisht se ju nuk jeni fajtor që i bëni gjërat e tilla, por ju duhet të largoni shprehitë e tilla që i keni bërë. Është thelbësore që të mësoni t'i modifikoni dhe kontrolloni ato. Por para se t'i qasemi atyre, natyrisht, ju duhet të gjeni se çfarë bëni.<sup>1</sup>

Kjo përfshin vrojtimin e vetes kur belbëzoni ose kur mundoheni që të mos belbëzoni. Këto shprehi janë zakonisht automatike dhe të pavullnetshme, dhe ju madje mund të mos kuptoni kur ndodhin simptomet e tilla.

Nuk është lehtë që të hetoni veten dhe të bëheni plotësisht të vetëdijshëm për shprehitë që jeni duke i përdorur për të shmangur vështirësitë dhe të cilat i keni akumuluar përgjatë viteve. Ju nuk mund ta shihni veten duke belbëzuar, por ju duhet të jeni në gjendje të ndjeni atë që jeni duke e bërë. Ose ju mund të pyesni ndonjë anëtar të familjes, ose shok të afërm që t'ju shikoj kur belbëzoni dhe mbani shënime pasi t'ia keni përshkruar se çfarë duhet të shikoj.

Ju mund të filloni duke zgjedhur paraprakisht disa situata të caktuara folëse të cilat do të ndodhin sot ose nesër. Vendosni të studioni veten sa më kujdesshëm që të keni mundësi në këto raste. Vëzhgoni për çfarëdo lëvizje të panevojshme që bëni kur belbëzoni ose kur prisni se do të belbëzoni. Shpërfillni çdo gjest normal por jeni të sigurt se ato janë normale dhe nuk përdoren për të fituar në kohë përgjatë tentimit për të folur ose tentimit për të ndalur belbëzimin.

Një pasqyrë, veçanërisht pasqyrë sa tërë gjatësia e trupit, do të ishte e dobishme për t'ju ndihmuar që të vështroni veten. Nëse keni vështirësi gjatë bisedës në telefon, bëni disa thirrje telefonike derisa shikoni veten në pasqyrë.<sup>2</sup> Vëreni çdo, apo të gjitha lëvizjet e parregullta (ose qëndrime të trupit) të shoqëruara me belbëzimin tënd. Mos e neglizhoni asnjë prej tyre. Për të vërtetuar dyfish, bëni thirrje telefonike që do të jenë veçanërisht të përcjella me anksozitet dhe ato do të shkaktojnë presion në ju. Pas secilës situatë, bëni një listë të simptomeve në fletoren tuaj të punës.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Bëni një listë që ka të bëjë me përpjekjet gjatë të folurit që e shoqërojnë belbëzimin tuaj. (Moses)

<sup>2</sup> Për shembull, ju mund të shikoni veten në pasqyrë dhe vlerësoni se çfarë bëni derisa bëni një telefonatë e cila mund të shkaktoj belbëzim. (Murray)

<sup>3</sup> Filloni me listimin e sjelljeve të juaja luftuese që i përdorni e që nuk janë pjesë e aktit të të folurit. Ju duhet të përpiqeni të eliminoni këto sjellje duke rritur vetëdijen e juaj për to dhe duke i ndarë ato nga tentimet për të folur. (Moses)

Ju do të keni më pak vështirësi në identifikimin dhe listimin e simptomave sekondare të dukshme, por do të jetë pak më vështirë për të dalluar të tjerat. Personat që belbëzojnë do të jenë të pavetëdijshëm për shprehjet që mund të jenë të dukshme për të tjerët. Ju do të befasoni kur të kuptoni se jeni duke bërë diçka që nuk do ta bënit kur nuk belbëzoni ose nuk prisni që do të belbëzoni. Kështu, derisa jeni duke punuar në këtë rregull, vështroni veten sa më me kujdes që është e mundur.

Natyrisht, nëse ka mundësi, është shumë më e dobishme që gjatë studimit të simptomave sekondare të bëni inçizime në shirit të videos të mënyrës se si flisni. Kjo ju mundëson që edhe të shihni edhe të dëgjoni veten në të njëjtën kohë.

(Ky udhëzim nuk sugjeron që personi që belbëzon duhet të mos përdor çfarëdo gjesti normal që është shprehje që përdoret gjatë shtimit të shprehjes ose theksimit të bisedës së tij. Në fakt, gjestet normale preferohen derisa ato nuk përdoren për të blerë kohë gjatë të folurit.)

Largimi i çfarëdo simptomi sekondar që mund ta keni, mund të jetë si qëllim i qartë. Duke bërë këtë, ju do të largoni patericat që ndoshta ju kanë ndihmuar që të nxjerrni fjalën por që nuk mund të jenë çlirim i përhershëm.

## **Si të punoni lidhur me simptomat sekondare**

Si do të mund të eliminoni një shprehje të tillë? Kjo mund të mos

Patericat...nuk mund të japin një lehtësim të përhershëm.

jetë e lehtë. Nganjëherë një shprehje e tillë mund të jetë aq kompulsive sa që është gati e

pamundur që të ndalohej.<sup>1</sup> Por ju mund ta ndaloni atë nëse vendosni që ta ndaloni. Ju nuk mund ta ndaloni belbëzimin vetëm nga fuqia e dëshirës, por nëse jeni të vendosur, ju mund të largoni simptomat sekondare duke disiplinuar veten. Por kjo duhet të bëhet në mënyrë sistematike.

Për fat të keq, nuk ka simptome sekondare univerzale që janë të përbashkëta për të gjithë personat që belbëzojnë. Ju mund të lëvizni sytë, tundni krahun, zgjatni buzët, gërvishni monedhën, shfryeni hundën, ose bëni disa lëvizje kohore, etj. Mund të jetë çfarëdo. Gjithashtu problemet e të tjerëve mund të jenë të ndryshme nga

---

<sup>1</sup> Çlirohuni nga këto mënyra artificiale! Kjo fillimisht mund të duket e pamundur, por varet nga potencialet e juaja natyrale dhe në fund do të gjeni se kjo do t'ju shpaguehet shumë.  
(Barbara)

tuajat, por kjo nuk është shumë me rëndësi pasi ato do të shfrytëzohen vetëm si shembuj dhe parimet e korigjimit të cekura do të aplikohen te të gjitha shprehitë apo truqet e belbëzimit.

Sidoqoftë, le të fillojmë me zgjedhjen e disa lëvizjeve që i bëni dhe të cilat dëshironi t'i korigjoni. Edhe pse mund të jenë më shumë se një, është më mirë që të punojmë vetëm në njërin prej tyre njëkohësisht.

Një mënyrë për të filluar që të sjellim nën kontroll është që **qëllimisht** të bëjmë lëvizje të tilla me dashje derisa nuk flasim. Për shembull, nëse keni shprehje që të tundni krahun gjatë tentimit për të folur, atëherë sugjerohet që të ushtroni që ta tundni krahun me qëllim derisa jeni vetëm dhe nuk flisni. Dhe mandej filloni të flisni me veten dhe tundni krahun por ndryshoni shpejtësinë dhe veprimin e tundjes, ashtu që të mund të ndjeni në vete veprimin e qëllimshëm të saj në mënyra të ndryshme.<sup>1</sup>

Ose, për shembull, nëse keni shprehinë e mbylljes së syve, bëni atë qëllimisht në mënyrën e mësuar kur jeni vetëm dhe nuk jeni duke folur. Dhe mandej, kur të flisni me veten, në mënyrë të qëllimshme dhe me dashje ndryshoni kohën apo shpejtësinë e mbylljes. Kjo qasje në problemet e tilla ju fton që të bëni këto gjëra me qëllim në një mënyrë të përqëndruar. Duke e sjell një shprehje të tillë nën kontroll të vetëdijshëm, do ta bëjë atë më të lehtë që të menaxhohet apo mposhtet.

Ushtroni sjelljen nën kontroll të këtyre shprehive në situata që prodhojnë anksozitet derisa të kuptoni se jeni zotërues të tyre dhe mund t'i tejkaloni të gjitha së bashku. Idea bazë është që ta bëni shprehinë vullnetarisht kur ajo të ndodh – mandej ta ndryshoni atë vullnetarisht – mandej ta pakësoni zgjatjen e saj – mandej të belbëzoni në atë fjalë pa përdorur atë. Ju mund të ndaloni këtë veçori nëse jeni të vendosur për të bërë këtë.

Si një shembull, ndoshta mund të jeni të interesuar se si një person që belbëzon e ka eliminuar një simptomë sekondare më tepër se të panatyrshme si tundja e kokës. Ja se si e ka bërë ai.

---

<sup>1</sup> Vendosni një program të ndryshimit. Merrni të gjitha elementet e ndryshme që e përbëjnë mostrën tuaj të belbëzimit, p.sh. hedhjen e kokës, kapsitjen e syve, etj. Mandej qëllimisht dhe me maturi provoni të shtoni (zgjeroni), ndryshoni (në vend të hedhjes së kokës në të djathtë, hedhni atë në të majtë) dhe braktisni pjesët një nga një. Jepni fund natyrës stereotipe se çfarë bëni gjatë belbëzimit. (Emerick)

*“Unë gjithmonë e kam urryer tundjen e kokës. Dukej e tmerrshme, e di, dhe i bezdiste njerëzit tjerë por unë kurrë nuk kam qenë në gjendje ta kontrolloj atë deri tani. Ngjante që ajo të shfaqej vetëm kur bllokohesha tepër. Unë vuaj prej saj për shumë vjet, por tani ajo ka ikur. Kam mësuar se si ta heq atë dhe tani frika nga belbëzimi është zvogluar dhe nuk belbëzoi shumë.*

*Ja se si ia kam dalur. Më është sugjeruar që ta shikoj vetën në pasqyrë gjatë bisedave telefonike. Fillimisht nuk mund të duroja që ta shihja tundjen e kokës në pasqyrë, por më në fund u bëra kurrështar rreth saj. Kështu e studiova atë. E kuptova se unë e bëja tundjen papritmas dhe gjithmonë nga ana e djathtë. Kjo ndodhte vetëm pasi tensionoja nofullën dhe qafën time shumë dhe vetëm pas një serie të përsëritjeve të shpejta. Pse unë gjithmonë duhej ta tundja kokën në të djathtë? Çfarë ndodhte pak para tundjes? Gjithashtu e vërejta se e picërroja njërin sy (të djathtin) pak para se të ndodhte ajo. E kuptova se në bllokimet më të lehta syri im nuk picërrohej.*

*Mandej, fillova t'i ndryshoja këto gjëra. Bëja më shumë thirrje telefonike dhe mundohesha ta tundja kokën në të njëjtën mënyrë por në fjalët për të cilat nuk kisha frikë, dhe më ngadalë dhe qëllimisht. Mandej kur ndodhte tundja e vërtetë e kokës, mundohesha ta tundja në **anën e majtë** ose ta lëvizja kokën dhe nofullën më një shpejtësi më të vogël. E kuptova se mund ta ndryshoj dhe ta kontrolloj atë kur e bëja, nuk ndjehesha i paaftë. Dhe e kuptova se mund ta ndryshoja tundjen e pakontrolluar në tundje të kontrolluar.*

*Mandej unë nuk isha rob i shprehisë, por zotërues i saj. Gjithashtu duke ngadalësuar përsëritjet që i paraprinin, e zbulova se mund ta parandaloja atë. Është edhe një gjë që më ka ndihmuar shumë. Kam eksperimentuar me relaksimimin e nofullës dhe qafës kur filloja të belbëzoja. Nuk mund ta bëja gjithmonë këtë, por kur e bëja mund ta mbaja kokën drejt dhe nën kontroll. Çfarë lehtësimi! Kam bërë një rrugë të gjatë por së paku tani kur belbëzoj nuk jam më një mostrum jonormal që isha më parë.”*

Një person tjetër që belbëzon kishte shprehinë e shkundjes së këmbës kur belbëzonte, një lloj i blerjes së kohës për një fjalë apo për një rrokje.<sup>1</sup> Për të kuptuar se sa e keqe ishte dhe saktësisht çka

---

<sup>1</sup> Për mua trokitja me anë të rrokjeve ishte një tregim i vjetër që nuk kishte përfundim të mirë. E kam provuar atë kur kam qenë në shkollë të mesme, duke përdorur një laps grafit të thjeshtë. Ende e përkujtoj anksozitetin tim kur e shtypja atë shumë fort dhe lapsi grafit fluturonte lart në ajër, me zbavitjen e të gjithëve përveç meje. Pasi unë trokita për një kohë me

bënte, ai zgjodhi disa situata folëse dhe numëronte se sa herë shkundte këmbën kur belbëzonte. Ishte shumë e vështirë për të për ta bërë këtë, por në fund ishte në gjendje të numëronte dhe zbuloi se ato zakonisht vinin në fjalë të caktuara ose tinguj të caktuar kur ishte nën stres.

Mandej ai eksperimentoi me shkundjen më tepër se sa bënte zakonisht. Ai gjithashtu ushtronte shkundjen e qëllimshme kur nuk belbëzonte, edhe pse duhet të ishte veçanërisht i kujdesshëm që të jetë i sigurt që ta bënte vullnetarisht. Idea, natyrisht, ishte që ta vënte nën kontroll të vetëdijshme shkundjen kompulsive të këmbës. Mandej ai punoi në ndryshimin e mënyrës se si e shkundte këmbën kur belbëzonte duke e bërë atë më ndryshe se sa që e ka bërë më herët. Ai planifikonte më herët se si do ta ndryshonte atë ashtu që ai të kishte ndjenjën e kontrollës mbi të.

---

A e kuptuat idenë? Në mënyrë që të punoni në eliminimin e simptomeve sekondare është e rëndësishme të hetoni atë në detajet më të vogla. Ju duhet të kuptoni se çfarë bëni para se të pritni që do ta fitoni betejën kundër një shprehie të tillë.<sup>1</sup> Kur ta kuptoni atë, mandej filloni të ndryshoni shprehinë tuaj. Gjithmonë është e dobishme që qëllimisht të aktroni simptomën e juaj (çfarëdo që të jetë) kur ju nuk jeni duke belbëzuar.

Çelësi për të eliminuar atë, është që të futni nën kontroll të vetëdijshëm nga lëvizjet e pavullnetshme në lëvizje të vullnetshme. Nëse harroni dhe kuptoni se nuk jeni nën kontroll, filloni përsëri. Derisa flisni, vullnetarisht ndryshoni mënyrën se si e bëni atë. Ushtroni për të futur nën kontroll situatat që prodhojnë anksozitet derisa ju ta dini se jeni zotëruar dhe mund t'i tejkalojë të gjitha së bashku.

Idea bazë është që ta bëni sjelljen vullnetarisht derisa ajo ndodh – mandej ta ndryshoni atë vullnetarisht – mandej të zvogloni zgjatjen e saj – mandej të belbëzoni në atë fjalë pa e përdorur atë. Ju mund të ndaloni këto veçori nëse jeni të vendosur për të bërë këtë.

---

fundin e gomës, mandej u dorëzova plotësisht. Por trokitja me gisht ka mbetur pjesë e mostrës sime instrumentale të belbëzimit për shumë vitet e ardhshme. (Sheehan)

<sup>1</sup> Veçoritë duhet të vështrohen nga afër në pasqyrë, të studiohen, të analizohen, të imitohen, të praktikohen dhe me maturi të modifikohen. (Johnson)

*Kushtoni mjaft vëmendje gjërave që i bëni dhe që vështirësojnë të folurit tuaj normal, gjërat që i bëni që i quani belbëzim, për të kuptuar se ato janë të panevojshme dhe që të mund t'i ndryshoni apo eliminoni ato.  
(Johnson)*



## Eliminimi i shmangieve, shtyerjeve dhe zëvendësimeve

Ky udhëzim veçanërisht i rëndësishëm ju fton që të bëni përpjekje të vërteta për të eliminuar – pra për të ndaluar – çdo lloj dhe të gjitha shprehitë e shmangies, zëvendësimit dhe shtyerjes që mund t'i keni përdorur për të larguar, fshehur ose minimizuar belbëzimin tuaj. Është shumë me rëndësi për ju që të zhvilloni të folurit pa shmangie.

Kjo mund të paraqet më shumë problem se sa mendoni ju, pasi shumica e sjelljeve jonormale të personave që belbëzojnë mund të kenë lënë gjurmë në përpjekjet e tyre për të shtyer ose shmangur ato që i konsiderojnë situata kërcënuese.<sup>1,2</sup> Shumë persona që belbëzojnë ndjejnë që duhet të jenë të gatshëm për çdo eventualitet ashtu që të mund të shmangin rrezikun prej situatave të pakëndshme.<sup>3</sup>

Ndonëse ato japin një lehtësim momental, shmangiet në të vërtetë do të rrisin frikën tuaj dhe do të shkaktojnë më shumë vështirësi në planin afatgjatë. Ata i fusin këto në veprim derisa t'ju kaloj koha apo të zbehet efikasiteti i tyre. Belbëzimi do të përjetësohet me anë të shmangieve të suksesshme.

Pse nuk duhet të shmangni prezentimin e emrit tuaj, ose përgjigjen në telefon kur ju e ndjeni se ju mund të belbëzoni duke thënë ato? Ose pse nuk është në rregull që të shtyeni, madje edhe përkohësisht, ndonjë veprim? Ose pse ju nuk duhet të zëvendësoni me një fjalë më të lehtë fjalën të cilën do ta belbëzoni? Pse jo?

---

<sup>1</sup> Mostra juaj e shprehisë së belbëzimit përbëhet kryesisht nga gjërat që i bëni për të shmangur belbëzimin. (J. D. Williams)

<sup>2</sup> Atë që e quani belbëzim përbëhet kryesisht nga truqet, dhe patericat që i përdorni për ta mbuluar atë. (Sheehan)

<sup>3</sup> Kjo është ajo që ndodh: shmangia e suksesshme shkakton një redukim të anksozitetit. Mandej, kur një situatë e ngjashme të paraqitet, nevoja për shmangie është edhe më e fortë për shkak të mbështetëses paraprirëse. Por tani, nuk është e mundur shmangia. Dhe konflikti bëhet edhe më i madh. Dhe kështu disa rrahë vicioz (ose më tepër spiral) futen në lëvizje. (Van Riper)

Është një arsye e mirë për të mos bërë këto gjëra – dhe kjo është shumë e fuqishme. Sa më shumë që të praktikoni shmangien, shtyerjen ose zëvendësimin, aq më shumë ju do të vazhdoni të mbani paterica për të shmangur vështirësitë; dhe këto do të përforcojnë frikën tuaj nga belbëzimi. Pse duhet të vazhdoni të shkaktoni frikën? Nëse ekziston një gjë që i nevojitet më shumë se çdo gjë personave që belbëzojnë, kjo është redukimi i frikës dhe sigurisht jo përforcimi i saj. Shmangia vetëm e keqëson frikën nga belbëzimi.<sup>1,2</sup>

Ka shumë taktika të ndryshme të shmangies me të cilat personat që belbëzojnë nganjëherë strehohen në tentimet e tyre për të

---

Shmangia e përforcon frikën nga belbëzimi.

---

minimizuar ose larguar vështirësinë; siç janë, bishtërimi i situatave folëse, shmangia e

kontakteve sociale ose bisedës në telefon, përdorimi i simptomeve sekondare ose gjestet e ekzagjeruara, të folurit me shpejtësi më të madhe, përsëritja e fjalëve ose kthimi prapa për një fillim të fjalisë me vrap, të folurit me mënyrë monotone ose ritëm të të kënduarit, ndryshimi i lartësisë ose intensitetit të zërit, shkaktimi i sjelljeve agresive të panatyrshme, aktrimi si kloun, shkruarja e asaj që duhet ta thotë, interpretimi si i shurdhër ose me pengesa në të dëgjuar, etj.

Shtyerjet përfshijnë mënyra të ndryshme zvarritëse siç janë pastrimi i fytit, gëlltitja, kollitja, shfryerja e hundës, futja e fjalëve të panevojshme siç janë “*e dini se*” ose “*po mendoj*”, ose “*pra*”, ose përdorimi i tepërt i ndërfitjeve si “*uh*”, “*er*”, “*mirë*”, duke pritur që dikush tjetër t’*a* furnizoj me fjalën e duhur, etj. Zëvendësimet përfshijnë përdorimin e sinonimeve, fjalëve ose frazave tjera më të lehta në vend të atyre për të cilat mendoni se mund të bllokoheni.<sup>3</sup> Ose ju mund të largoheni prej fjalëve për të cilat keni frikë nga drejtime të ndryshme ose përvetësoni strategji tjera. Shtyerjet dhe zëvendësimet janë si variante të shprehive të shmangies.

---

<sup>1</sup> Shmangia vetëm e rrit frikën dhe belbëzimin dhe kjo duhet të redukohet. (Czuchna)

<sup>2</sup> Dhe ajo çfarë ndodh në të vërtetë është se sa më shumë që të mbulonit dhe tentoni të shmangni belbëzimin aq më shumë do të belbëzoni. (Barbara)

<sup>3</sup> Gjatë shmangieve të fjalëve të vështira, personi që belbëzon ka resurse për të bërë sinonime, perifrazime dhe largime. Për personat e rritur që belbëzojnë, përdorimi i sinonimeve bëhet një metodë standarde e shpëtimit nga pengesat e të folurit. Një person që belbëzon thotë me shaka se ai e ka mësuar tërë fjalorin, në mënyrë që të ketë të gjitha sinonimet e mundshme. (Bluemel)

Siç është theksuar, belbëzimi është ajo çfarë bën personi që belbëzon gjatë tentimit për të mos belbëzuar. Kështu, nëse ju do të keni mundësi që me dëshirë dhe me tërë zemër të përvetësoni qëndrimin që të mos tentoni ta mbulonit ose ta shmangni, do të bënte një ndryshim të madh në sasinë e vështirësisë që e keni.<sup>1,2</sup>

Ky hap kërkon përpjekje të përqendruara dhe mund të mos jetë i lehtë. Sugjerohet që të lexoni, studioni dhe të futni në përdorim detyrat e tilla që janë paraqitur në njësinë e ardhshme.

## **Si të punojmë lidhur me shmangiet**

Përmbushja e kësaj rregulle dhe eliminimi i të gjitha praktikave të shmangies mund të jetë detyrë e vështirë, por shumë persona kompetent ndjejnë se qëndrimi për mos-shmangie do të jap më shumë lehtësim se çdo procedurë tjetër e terapisë. Kështu që le të bëjmë të gjitha përpjekjet për të ndaluar secilën dhe të gjitha shprehitë ose truqet e shmangies që i keni mësuar për të larguar, fshehur apo minimizuar belbëzimin tuaj.<sup>3,4</sup>

Hapi juaj i parë do të ishte puna për të kuptuar se deri në çfarë mase, kur dhe si ju i përdorni shmangiet, ashtu që të mund ta dini se çka duhet të ndryshoni. Planifikoni që të filloni në mëngjes që të vështroni veten me kujdes derisa kaloni ditën, në mënyrë që të zbuloni dhe identifikoni cilat truqe të shmangies jeni duke i përdorur.

Studioni mendimet dhe veprimet tuaja gjatë ditës, dhe mbani shënime në fletore të punës se çka keni bërë dhe pse e keni bërë atë.

---

<sup>1</sup> Duke punuar në vete vendosa që të eliminoj të gjitha gjurmët e shmangieve të fjalëve dhe situatave. (Sheehan)

<sup>2</sup> Bëhuni të vendosur që të redukoni përdorimin e shmangieve. (Moses)

<sup>3</sup> Shmangia e zakonshme e situatave të të folurit dhe fjalëve për të cilat keni frikë nuk ju dërgon askund në fund të fundit. (Murray)

<sup>4</sup> Si shumica e juve, njëra prej karakteristikave më të përbashkëta dhe më molisëse të problemit tim ishte shprehja e shmangies... Nuk kishte pothuaj kurrfarë kufiri se deri ku do të shkoja për të shmangur situatat për të cilat unë frikësohesha se belbëzimi im do të më shqetësonte. Shkuarja në ndejë do të ishte një ngjarje shumë e mundimshme sepse e tërë mbrëmja do të kalonte duke tentuar që të rrija vigjilent për fjalët në të cilat mund të belbëzoja dhe duke gjetur fjalë për të shmangur ato. (Luper)

Mbani shënime se cilat veprime ose mosveprime kanë ndikuar në qështjen rreth shmangies së vështirësive. Grumbulloni këto informata për disa ditë. Do të befasoni me numrin e shmangieve, shtyerjeve ose zëvendësimeve.

Pas grumbullimit të kësaj informate, ju duhet të filloni të punoni në tentimin për të korigjuar të gjitha praktikat e tilla. Mund të jetë shumë e vështirë tentimi për të punuar në të gjitha këto njëkohësisht, kështu një qasje më graduale do të ishte më e mirë edhe pse kjo është qështje e vlerësimit tuaj.

Sidoqoftë, zgjedhni një shprehje të shmangies të cilën e konsideroni si të padëshirueshme dhe vendosni që të punoni në të. Bëni përpjekje të vërteta për t'iu kundërpërgjigjur vetëm kësaj shprehje të veçantë. Punoni në të në mënyrë sa më sistematike që është e mundur. Ju duhet të shikoni veten për një kohë, që të jeni të sigurtë se keni bërë vërejtjet e duhura ashtu që ju nuk do t'i përdorni më ato. Mbani shënime si për sukseset ashtu edhe për dështimet.<sup>1</sup> Ndryshimet e tilla nuk ndodhin vetvetiu, kështu që mos e leni veten të demoralizoheni nëse hasni në vështirësi. Këmbëngulni në detyrën tuaj.

Për shembull, vendosni që të mos zëvendësoni fjalët.<sup>2,3</sup> Për të bërë këtë, ju duhet të shikoni veten me kujdes, sepse ju mund ta bëni atë shpesh. Një mënyrë për t'iu qasur problemit të zëvendësimeve është që të përdorim me maturi fjalët për të cilat presim se do të belbëzojmë. Thuani atë që keni për të thënë, dhe nëse belbëzoni, këmbëngulni edhe më tutje. Shkruani tamam fjalët që do t'i thuani. Dhe thuani ato pa i zëvendësuar dhe përpunuar.

---

<sup>1</sup> Bëni një listë të të gjitha shmangieve tuaja. Çfarë tipi përdorni (taktikat për të filluar fjalën, për të vonuar fjalën, etj)? Kur, në çfarë konteksti i përdorni ato? Sa shpesh gjeni strehim në shmangie? Me fjalë tjera, përgadituni për një listë të shmangies. Mandej, në mënyrë sistematike ndryshoni dhe zmadhoni secilën prej tyre; përdorni shmangiet kur nuk ju nevojiten në një mënyrë tepër të qëllimshme. Përfundimisht, kur ta kapni veten se jeni duke përdorur shmangien në mënyrë jo të qëllimshme, kërkoni një dënim të vetes; për shembull, nëse e shmangni fjalën "çokoladë", atëherë ju duhet ta përdorni atë fjalë disa herë menjëherë pas kësaj. Njëra ndër dënimet më të mira është që t'ia shpjegoni dëgjuesit për shmangien që e keni përdorur në atë moment dhe pse ju i keni rezistuar një shmangie të tillë. (Emerick)

<sup>2</sup> Autori e di prej përvojës së kaluar si një person me belbëzim të madh dhe prej marrëdhënieve miqësore me shumë persona tjerë që belbëzojnë, se është më mirë pesë minuta bllokim se sa shmangia e suksesshme e një fjale. Ne kurrë nuk mund ta mposhtim frikën duke ikur prej saj; ne vetëm e rrisim atë. (Van Riper)

<sup>3</sup> Ajo që më së shumti më ka dekurajuar ishte ndërgjegjësimi se unë nuk do të mund të vija rrotull një fjale të vështirë degol me zëvendësimin me një sinonim të shkathët. (Wedberg)

Ose për shembull, nuk ka kurrfarë dobie nëse pretendoni se nuk dëgjoni kur iu flet dikush – as të qëndroni të heshtur duke pretenduar se ju po mendoni për përgjigje – as kur thuani se nuk dini kur ju në fakt e dini.<sup>1</sup> As kur ju i bishtëroni situatave folëse – ose shmangni përgjegjësitë sociale – ose tërhiqeni nga tentimet për të folur ose braktisni skenën që mund të ketë vështirësi.<sup>2</sup>

Një qasje e juaj do të ishte të bisedoni më tepër në situatat që shkaktojnë frikë nga belbëzimi. Mundësisht kërkoni një situatë të tillë çdo ditë dhe shkoni drejt saj, duke qenë të sigurtë që të shikoni se ju nuk tërhiqeni mbrapa apo bishtëroni situatës pasi të keni vendosur që të kaloni nëpër të. Mandej shkruani përshkrimet e kësaj përvoje.

Kjo nuk do të thotë që ju vullnetarisht të mbani fjalime para audiencës, por ju do të ndjeheni më mirë në vete kur me maturi hyni në më shumë situata folëse.<sup>3</sup> Me përparimin tuaj, ju do të kurajoheni më tepër për të marrë pjesë në situatat që ofrojnë këtë sfidë. Ju duhet të flisni sa më shumë që të jetë e mundur.<sup>4,5</sup> Herët a vonë ju do të arrini të ndaloni largimin nga situatat folëse. Tani është koha e duhur për të qëndruar dhe për të luftuar.

Në të vërtetë, ju do të ndjeni një përshtypje të suksesit duke gjetur vullnetarisht fjalët për të cilat keni frikë dhe duke hyrë në situata të vështira. Sa më pak që të shmangeni, aq më tepër siguri do të keni në vetvete si person i respektuar dhe i vlefshëm. Në jetën normale, ju nuk duhet të tërhiqeni por të flisni.<sup>6,7</sup>

---

<sup>1</sup> Ju nganjëherë krijoni përshtypjen se jeni të ftohtë ose të pashoqërueshëm, ose budalla derisa ju në të vërtetë jeni i shoqërueshëm dhe mirë i informuar. (Johnson)

<sup>2</sup> Herë pas here ju mund të shmangni totalisht belbëzimin duke zgjedhur që të mos jeni i pranishëm, duke u tërhequr nga situatat folëse, ose derisa flisni ju mund të zëvendësoni një fjalë për të cilën keni frikë me një fjalë për të cilën nuk keni frikë (një fjalë për të cilën nuk prisni se do të belbëzoni). Kjo ju lejon juve që të shpëtoni nga momenti, por kjo e rrit shqetësimin për situatat e ardhshme. (J. D. Williams)

<sup>3</sup> Hyni në sa më shumë situata folëse. (D. Williams)

<sup>4</sup> Një mënyrë për të redukuar frikën tuaj është rritja e sasisë së të folurit, veçanërisht e situatave të cilat zakonisht i shmangni. (Trotter)

<sup>5</sup> Kërkoni ato fjalë ose situata derisa fillojnë të ju ngacmojnë sesa t'i lejoni ato të rriten dhe të shkaktojnë një frikë të madhe. (Luper)

<sup>6</sup> Shmangia e zakonshme e situatave të të folurit dhe fjalëve për të cilat keni frikë nuk ju dërgon askund në fund të fundit. (Murray)

<sup>7</sup> Mos i lejoni vetes që të shmangni të folurit për shkak se ju mund të belbëzoni. (Guitar)

## Përdorimi i telefonit

A ka cingërruar tani telefoni? Mos i shtyeni fizikisht të tjerët që janë më pranë telefonit në mënyrë që të lajmëroheni ju, por nëse logjikisht jeni personi i cili do të duhej ta pranonte thirrjen, atëherë lajmërohuni. Kjo do të ishte qasja ndaj gogolit më të madh.<sup>1</sup> Ndoshta mund të thuani në vete se kjo është e tepërt, dhe ju thjesht nuk mund ta bëni. Madje edhe nëse nuk provoni për të mposhtur belbëzimin tuaj, ju nuk mund të prisni që gjithmonë të kaloni jetën duke i'u shmangur telefonit. Herët a vonë, ju duhet ta merrni telefonin dhe të flisni. Sa më shumë që ta shtyeni atë, aq më vështirë do të jetë.

Në anën tjetër, ndoshta juve nuk ju pengon të flisni në telefon, por ju keni probleme të tjera. Le të supozojmë se ju sapo jeni lajmëruar në një thirrje telefonike dhe keni biseduar me personin nga ana tjetër e linjës. Gjatë bisedës, a keni arritur të fjalë për të cilën keni pritur se do të belbëzoni dhe a keni menduar për ndonjë mënyrë tjetër që ta thuani atë për të shmangur vështirësinë për atë fjalë? Ndoshta po. Nëse po, ju keni shtuar edhe një tullë në murin tuaj të frikës.

Me që ra fjala, kur të shihni filan-fistekun një ditë tjetër dhe keni frikë se ju mund të belbëzoni gjatë bisedës me të, çfarë do të bëni? Si do të arrini që të flisni me të? A do të kaloni në anën tjetër të rrugës apo do të fshiheni prej tij – ose vetëm do të heshtni? Për fat të keq, ne nuk e dimë cilin lloj të kontakteve apo takimeve i shmangni.

Sic kemi thënë më parë, kur jeni në situata normale kur keni dëshirë që të flisni, përfitoni nga kjo dhe shprehni mendimet e juaja.<sup>2,3</sup> Mendimet e juaja duhet të dëgjoen njësoj si të personit tjetër. Përdorni çfarëdo fjalë që të mendoni. Planifikoni që të shprehni mendimet e juaja pa bërë zëvendësime apo revizione në

---

<sup>1</sup> Unë e mbaj mend mirë se sa shpesh e kam lozur rolin e "të shurdhërit" kur ka cingërruar telefoni. Nganjëherë, për fat të keq, unë nuk kam qëndruar më larg se disa hapa nga telefoni që cingërronte dhe protestat e mia lidhur me „përgjigjen në telefon“ ishin pa dobi. (Adler)

<sup>2</sup> Njëra prej gjërave për të cilat kam qenë i shtërnguar për të bërë që të reduktoj shmangien ishte që ta shtyeja veten të flas sa më tepër, posaqërisht në situatat për të cilat kisha frikë. (Murray)

<sup>3</sup> Një mënyrë për të reduktuar frikën tuaj është rritja e sasisë së të folurit, veçanërisht e situatave të cilat zakonisht i shmangni. (Trotter)

mënyrë që të shmangni belbëzimin.<sup>1</sup> Nëse keni vendosmërinë për t'iu qasur problemit tuaj në këtë mënyrë, ju do të fitoni vetëbesim në vete.

Siç e keni patur shprehinë për të planifikuar se si të shmangni vështirësinë, tani kaloni kohën duke planifikuar se si të mos shmangni vështirësinë. Nganjëherë ju do të dështoni në zbatimin e kësaj, por nëse dështoni, ju duhet të kompenzoni dështimin e tillë duke hyrë në situata të tjera ose të ngjashme për të cilat ju frikësoheni se do të belbëzoni.<sup>2</sup> Asnjëri nuk fiton gjithnjë, por gjithmonë mund të shpërblehet. Për çdo rast bëhu i sinqert me veten pa marrë parasysh nga cilado qoftë detyrë e tillë.<sup>3</sup> Nëse ju mundoheni që të justifikoheni, atëherë ju e mashtroni veten e jo të tjerët.

Këtu është një raport se çfarë ka bërë një person që ka belbëzuar gjatë përpjekjeve për të redukuar shmangien që vazhdimisht i'a ka përforcuar frikën, ashtu siç e ka thënë ai.

*“Vite me rradhë, unë kam përdorur çdo truk të imagjinuar që e kam menduar për të përmbajtur belbëzimin apo për të fshehur atë. Shumicën e kohës ia kam dalur, por megjithatë unë kam jetuar me frikën që herët a vonë do të demaskohem dhe zakonisht ajo ka ndodhur. Por më e keqja e gjithë kësaj është vigjilenca konstante që duhet ta mbaja, përcaktimi konstant i situatave dhe fjalive për t'iu qasur vështirësive. U lodha aq shumë duke u përgaditur gjithmonë për të bishtëruar dhe për të mbuluar këtë frikë konstante.*

*Megjithatë, tërësisht i mërzitur, vendosa për t'u ballafaquar me situatën drejtpërdrejt. Fillova duke shkuar për kafe të mëngjesit në një kafiteri tjetër nga ajo në të cilën shkoja gjithnjë dhe në të cilën nuk kisha nevojë të flisja. Kalova pranë kafiterisë tre herë para se të mblidhja mjaft guxim për t'iu futur brenda, por në fund hyra.*

*E kuptova se isha duke bërë prova me porosinë time, duke ndryshuar zgjedhjen time ashtu që të mos belbëzoja, por isha i neveritur me dobësinë time ashtu që kur arriti kamarierja unë vetëm nxora nga goja “p-p-p-proshutë me vezë!” dhe belbëzoja me qëllim në fjalën proshutë. E shikova atë dhe ajo as që e lëvizi syrin. Vetëm me pyeti se a dua edhe kafe, dhe unë thashë përsëri “p-p-p-proshutë me vezë dhe kafe”. Nuk mund t'ju tregoj se*

---

<sup>1</sup> Kërkonte ato fjalë ose situata derisa fillojnë të ju ngacmojnë sesa t'i lejoni ato të rriten dhe të shkaktojnë një frikë të madhe. (Luper)

<sup>2</sup> Hyni me maturi në situatat për të cilat keni pasur frikë më herët. (Moses)

<sup>3</sup> Ne kurrë nuk mund ta mposhtim frikën duke ikur prej saj; ne vetëm e rrisim atë. (Van Ripper)

si u ndjeva. Për një moment unë nuk isha frikacak. Nëse atyre nuk ju pëlqen, ata mund të pajtohen! Unë u ndjeva i fortë, jo i dobët dhe sigurisht që u kënaqa me proshutën dhe vezët.

Pas mëngjesit u ndjeva aq mirë për veten ashtu që vendosa t'i qasem telefonit që ka qenë situata më e frikshme për mua. Dëshiroja që të kuptoja se kur nisen autobusët për Trenton, dhe zakonisht për këtë unë shkoja në stacion të autobusëve se sa t'i telefonoja atyre. Frika ndaj telefonit ishte aq e madhe, sa që unë e mbylla dy herë kur mu lajmëruan pa folur asnjë fjalë. Isha në një situatë të tillë paniku sa që nuk e dija se çka duhet t'iu them edhe po t'ia filloja.

Kështu, unë u ula dhe i shënova fjalët "Kur nisen autobusët për Trenton këtë pasditë?", e vendosa pasqyrën afër telefonit që të mund ta shihja veten, formova numrin dhe thashë atë fjalë për fjalë. Belbëzova jo aq shumë sa kam pritur, dhe u detyrova ta them atë dy herë pasi nëpunësi nuk më kuptoi herën e parë, por unë mora informatën që më nevojitej. U ndjeva tërësisht i shterrur pas kësaj, por gjithashtu edhe triumfues. Tashmë e mposhta këtë gjë të mallkuar."

Kështu mundeni edhe ju.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Mbani mend se... sa më pak që t'i shmangni fjalët dhe situatat, aq më pak do të belbëzoni në fund të fundit. (J. D. Williams)



---

*Mbani mend që ... sa më pak t'i shmagni fjalët dhe situatat, aq më pak do të belbëzoni në planin afatgjatë.*

*(J. D. Williams)*

---



## **Mbajtja e kontaktit me sy**

Nëse jeni si shumica e personave që belbëzojnë, me siguri nuk i shikoni njerëzit drejtpërdrejt në sy kur flisni me ta. Ndodh që nëse e vështroni veten me kujdes, do të gjeni se ju zakonisht i largoni sytë, veçanërisht kur belbëzoni ose e ndjeni bllokadën. Dhe duke bërë kështu, ju tentoni që të përforconi ndjenjën e turpfit ose anksozitetit që mund ta keni lidhur me vështirësinë tuaj.

Mbajtja e kontaktit me sy, si rregull në vete nuk do ta ndal belbëzimin e juaj, por do të ndihmoj që të redukoni ndjenjën e druajtjes dhe tentoni të formoni vetëbesimin. Kjo është ndjeshmëria e cila prodhon shumicën e tensionit që shkakton ose keqëson vështirësinë tuaj. Kështu që ky udhëzim ju fton që të krijoni shprehinë e kontaktit me sy me dëgjuesit tuaj.<sup>1,2</sup>

Kjo nuk do të thotë se ju nevojitet të shikoni me ngulm në mënyrë të pandryshuar personin me të cilin jeni duke biseduar, por ju duhet të shikoni personin tjetër drejtpërdrejt në sy pak a shumë në mënyrë të vazhdueshme. Krijoni kontaktin me sy para se të filloni të flisni dhe vazhdoni që ta bëni atë në mënyrë të natyrshme. Veçanërisht, mundohuni që të mos largoni sytë kur belbëzoni apo prisni që do të belbëzoni.

Është e mundur që ju tanimë përdorni kontaktin e mirë me sy, por më e mundshme është që ju të jeni me anksozitet dhe nuk e bëni atë. Mbani mend, është vështirë që të vështroni veten, prandaj mundohuni që të jeni të sqartë me veten. Ju mund ta pyesni ndonjë me të cilin bisedoni, si p.sh. ndonjë anëtar të familjes, që t'ju shikoj dhe të kuptoj se a po i zhvendosni sytë pak para belbëzimit apo kur belbëzoni.

Ndoshta ju shikoni përreth sepse keni frikë se dëgjuesi do të reagoj me keqardhje, refuzim apo padurim. Kjo nuk mund të jetë e

---

<sup>1</sup> Ju duhet të mësoheni që të mbani një kontakt të mirë me sy me dëgjuesin tuaj gjatë gjithë momentit të belbëzimit. (Van Riper)

<sup>2</sup> Zhvilloni një kontroll me sy me audiencën tuaj dhe krijoni një atmosferë shoqërore. (Barbara)

vërtetë. Mbajtja e kontaktit me sy do t'ju mundësoj që të testoni bazueshmërinë e frikës suaj, dhe do të qetësonte më shumë dëgjuesit tuaj. Përveç kësaj, duke mbajtur kontaktin me sy ju do të demonstroni se e pranoni – e jo e refuzoni – belbëzimin tuaj si një problem që duhet zgjidhur.<sup>1</sup> Kur shikoni përreth, ju e mohoni problemin.

Sidoqoftë, mundohuni që të bëni shprehi mbajtjen e kontaktit të mirë me sy. Ju do të ndjeheni më mirë nëse bëni kështu, dhe kjo do

---

*Shikoni botën drejtëpërdrejt në sy.*

---

t'ju ndihmoj që të luftoni ndjenjën e inferioritetit dhe drujtjes. Terapeutët rekomandojnë përdorimin e

saj për të tentuar që t'ju ndihmojnë njerëzve që janë të turpshëm dhe të druajtur. Komunikimi ndërnjerëzor është gjithmonë i ndihmuar edhe me kontaktin me sy, edhe nëse nuk belbëzoni.<sup>2</sup> Folësit e mirë e shfrytëzojnë atë zakonisht.

Është e panevojshme që të mënjanoni apo varni kokën prej turpfit, që mund të jetë se ju e bëni në mënyrë të pavetëdijshme kur të largoni sytë. Shpresojmë se do të zhvilloni ndjenjën e vetëbesimit që ju jeni aq të mirë sa edhe njerëzit tjerë. Mundohuni që të shikoni botën drejtëpërdrejt në sy.

## **Si të mbajmë kontaktin me sy**

Zbatimi i kësaj rregulle mund të paraqet më shumë aspekte të problemit se sa mendoni ju. Shumica e personave që belbëzojnë janë bërë aq të turpshëm sa që është vështirë për ta që të shikojnë ndonjërin drejt në sy kur belbëzojnë. Sugjerohet që ju ta vërtetoni dyfish dhe me kujdes veten gjatë zbatimit të kësaj procedure.

---

<sup>1</sup> Vlera e kontaktit me sy është efekti që ka ajo mbi personin që belbëzon. Ajo pothuajse e detyron atë që ta mbaj belbëzimin që të rrjedh përgjatë fjalës. Ajo është një sjellje e sigurt dhe një akt pozitiv. Është vështirë që të tërhiqeni dhe të zbrapseni nëse mbani kontakt me sy. (Starbuck)

<sup>2</sup> Provoni të mirëmbani kontakt me sy me dëgjuesin tuaj. Largimi i shikimit e ndan lidhjen e komunikimit me audiencën tuaj dhe i bind ata se ju jeni i turpëruar dhe i pakënaqur me mënyrën se si flisni. (Moses)

Filloni duke shikuar veten në pasqyre kur jeni vetëm dhe simuloni një bllokim të lehtë. A mbani kontakt me sy me veten ose i largoni sytë? Provoni këtë vazhdimisht, duke qenë të sigurt se nuk shikoni përreth. Mandej bëni atë kur keni bllokim të madh. Nëse kuptoni se nuk mbani kontakt me sy para ose gjatë bllokimit, punoni në të derisa të kuptoni se ju mundeni ta bëni këtë dhe bëni atë vazhdimisht.

Mandej bëni disa telefonata duke shikuar veten në pasqyrë derisa keni bllokime të vërteta. Shikoni veten derisa jeni duke folur pa shmangur sytë gjatë pesë ose më shumë belbëzimeve të vërteta.<sup>1</sup> Për të kompletuar këtë program me sukses, ky është një hap i nevojshëm.

Kur të bëheni më të sigurt me vete, do të jetë më e lehtë për ju që të mbani kontaktin me sy derisa flisni në bisedat e përgjithshme.<sup>2</sup> Kjo nuk do të thotë se ju duhet të ngulni vështrimin ose shikoni me inat në dëguesit tuaj, por shikoni në ta në mënyrë normale dhe të natyrshme, dhe nëse ata e largojnë shikimin ju vazhdoni të mbani kontaktin.

Derisa flisni me të tjerët, mbledhni një, dy dhe mandej deri në tri raste në të cilat ju keni mbajtur kontakt të mirë me sy derisa keni belbëzuar. Mandej bëni dhjetë raste të njëpasnjëshme.

Për t'u vërtetuar se ju e keni zbatuar këtë, sugjerohet që të shkruani emrat dhe ngjyrën e syve të dhjetë njerëzve me të cilët keni belbëzuar, ose shkruani dhjetë ose më shumë fjalë në të cilat keni belbëzuar pa larguar shikimin dhe kontaktin normal dhe të natyrshëm me sy.

Përdorni zgjuarësinë tuaj në sajimin e detyrave tjera përkatëse. Krijoni vetëbesim në mundësinë e juaj që të flisni me kontakt të mirë natyral me sy në të gjitha rastet prej tani e tutje, dhe ju do të ndjeheni më mirë lidhur me këtë. Kjo do t'ju jap juve kënaqësinë që ju të dini se mund të përmbushni këtë rregull, dhe ju bën juve një bashkëbisedues më të mirë.

---

<sup>1</sup> Lexoni një fjali, shikoni në pasqyrë, parafrazoni fjalinë derisa mbani kontaktin me sy. (Adler)

<sup>2</sup> Bëhuni të sigurt që të mos shikoni poshtë ose ta largoni shikimin në momentin e belbëzimit. Disa njerëz do ta largojnë shikimin pa marrë parasysh se sa e mbani ju kontaktin me sy. Për t'ia dalur mbanë është e mjaftueshme që të shikoni në ta. (Sheehan)

## Të kuptuarit se çfarë bëni gjatë belbëzimit

Një pjesë e rëndësishme e këtij programi terapeutik përfshin të kuptuarit se çfarë jeni duke bërë saktësisht me mekanizmin e të folurit kur keni vështirësi.<sup>1</sup> Kështu që kërkohet nga ju që të identifikoni dhe ndjeni lëvizjet dhe kontaktet e artikulatorëve që i bëni në mënyrë të parregulltë kur belbëzoni.<sup>2</sup>

Sa më shumë që të studioni se si bllokoheni në tinguj apo fjalë të caktuara, aq më shumë e kuptoni se ju mund të gjeni mënyra që të kaloni nëpër to pa u ngatërruar. Me fjalë të tjera, sa më me kujdes të analizoni shprehjet e gabuara të të folurit, aq më shumë do të jeni në gjendje që të përfitoni në kontrollë e cila do të modifikoj apo eliminoj veprimet e juaja të panatyrshme dhe të panevojshme.<sup>3,4</sup>

Ndoshta ju urreni që madje edhe të mendoni lidhur me ekzaminimin e mënyrës se si belbëzoni, por kjo informatë është e rëndësishme. Me siguri ju keni vetëm një ide të mjegulltë se si belbëzoni dhe ju nuk mund të duplikoni këtë jonormalitet.<sup>5</sup> Ndoshta e gjitha që e dini është se nganjëherë ju flisni me lehtësi, dhe nganjëherë ju tmerrësisht ngecni.

Për çdo rast, ne dëshirojmë që të keni ndjenjën e veprimit të muskujve që kontrollojnë frymëmarrjen, gojën, buzët dhe gjuhën ashtu që të mësoni se si të duplikoni belbëzimin dhe të bëni krahasimin me veprimet kur flisni pa vështirësi.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Ndoshta hapi i parë konkret që duhet ta merrni është që të njihni veten me shprehjet e juaja të belbëzimit. (Murray)

<sup>2</sup> Është tepër e rëndësishme të dini se si belbëzoni. (Sheehan)

<sup>3</sup> Sa më mirë që të kuptoni problemin e të folurit tuaj, dhe atë që bëni për të komplikuar problemin, aq më mirë ju do t'i ndihmoni vetes që të ndjeheni i aftë për t'u përballur me të me sukses. (Johnson)

<sup>4</sup> Është me rëndësi që të mësoni sa më shumë që të jetë e mundur lidhur me atë se si belbëzoni dhe çfarë bëni kur belbëzoni ashtu që të mund të modifikoni simptomat. (Boland)

<sup>5</sup> Në fillim në programin tim të terapisë, unë bëra një zbulim të befasishëm. Edhe pse kisha belbëzuar për vite me rradhë, unë në të vërtetë nuk dija shumë lidhur me atë se çfarë bënte aparaturore ime e të folurit derisa belbëzoja. (Luper)

<sup>6</sup> Është e dobishme për një person që belbëzon që të mësoj për të analizuar dhe identifikuar lëvizjet specifike ose mungesën e lëvizjeve që përfshihen në shprehjet e tij të belbëzimit. Ai do të mësoj këtë duke i kushtuar vëmendje me kujdes sjelljeve të tij, p.sh. se çfarë bën me gjuhën e tij, nollën dhe buzët derisa belbëzon. Mandej ai mund të ketë një bazë për krahasimin mes asaj se çfarë i nevojitet për të bërë për të folur dhe çfarë është duke bërë që e vështirëson këtë

Detyrat do të përfshijnë studimin e muskujve të artikullimit të të folurit dhe veprimet që përdoren në formimin e tingujve dhe fjalëve gjatë belbëzimit, krahasuar me aktivitetin e tyre specifik kur ju flisni pa vështirësi.

Për të kuptuar këtë, do të kërkohet nga ju që të belbëzoni me qëllim, duke imituar mostrën e juaj të zakonshme dhe duke vështruar veten në pasqyrë kur e bëni atë. Dhe nëse keni mundësi që të bëni inçizime në magnetofon ose video gjatë belbëzimit, ato do të ishin një ndihmë e vërtetë. Mundësia për të dëgjuar ose së bashku për të dëgjuar dhe për të parë veten duke belbëzuar do ta bëjë më të lehtë studimin se si të ndryshoni ose korigjoni atë që jeni duke e bërë gabimisht.

Detyrat e tilla mund të jenë të pazakonshme dhe të pakëndshme, por përparimi është i mundshëm nëse ju ballafaqoheni dhe konfrontoheni me problemin tuaj, pa marrë parasysh se sa e dhimbshme mund të jetë kjo.<sup>1,2</sup> Të tjerët ju shohin dhe ju dëgjojnë duke belbëzuar dhe nëse ata mund të ju durojnë, atëherë mundeni edhe ju. Nuk është aq keq sa e imagjinoni ju.

## **Analizimi i mostrës së bllokimeve tuaja**

Ju nxisim që të udhëheqni një vetë-vlerësim dhe të shqyrtoni bllokimet e juaja ashtu që të mund të zhvilloni një ndjenjë ose përshtypje të vetëdijësimit për lëvizjet dhe pozicionet e mekanizmit folës kur jeni duke belbëzuar. Kjo i adresohet veçanërisht gjërave që i bëni dhe që janë të panatyrshme dhe të panevojshme.<sup>3,4,5,1</sup>

---

proces. Më e rëndësishmja, ai mund të mësojë se ai është duke bërë gjëra që e vështirësojnë të folurit e tij, dhe kështu ai mund të mësojë për të ndryshuar këtë. (D. Williams)

<sup>1</sup> Një qëllim tjetër me rëndësi në kërkimin tuaj për një shërim përfundimtar është të njihni veten me sjelljet e belbëzimit tuaj. (Barbara)

<sup>2</sup> Është vështirë të arrihet një ndryshim i qëndrueshëm në belbëzim, nëse personi që belbëzon nuk mundet shpejt dhe drejt të identifikojë se kur ai është duke belbëzuar. Derisa ata nuk mund ta bëjnë këtë, mendojmë se është vështirë për ndryshime të qëndrueshme të belbëzimit.

(Conture)

<sup>3</sup> Shikoni dhe dëgjoni nga afër dhe zbuloni se çfarë është ajo që bëni gjatë belbëzimit. (Rainey)

<sup>4</sup> Ju duhet të egzaminoni dhe analizoni aktin e të folurit për të parë gabimet që jeni duke i bërë. Çfarë jeni duke bërë gabim që e bën të folurit tuaj si belbëzim? (Starbuck)

<sup>5</sup> Ndoshta hapi i parë konkret që duhet ta bëni është që të njihni veten me sjelljen e belbëzimit... Në mënyrë që të zbatoni këtë me efikasitet, ju duhet që së pari të mësoheni të

Si të udhëheqni vetë-vlerësimin? Një mënyrë për të arritur ndjenjën e asaj çfarë ndodh është që të belbëzoni jashtëzakonisht ngadalë kur të bllokoheni. Kjo nuk do të thotë të flisni ngadalë – por të **belbëzoni ngadalë**.

Kur të parashikoni vështirësinë, vazhdoni më tej dhe belbëzoni, por bëni atë në një lëvizje të tillë të ngadalshme ashtu që të keni kohë për të pasur saktësisht ndjenjën e asaj që bëni gabimisht me muskujt e të folurit.

Vazhdoni të bëni këtë, duke tentuar që të keni përshtypjen e asaj çfarë ndodh kur ju bllokoheni dhe kur bëni kalimin në tingullin tjetër, derisa të bëheni të vetëdijshëm se çfarë ndodh në ata tinguj që ju shkaktojnë vështirësi. Mbani shënime, dhe inçizoni këto gjëra që mendoni se janë të ndryshme dhe të panevojshme.<sup>2</sup>

Një mënyrë tjetër për të patur këtë informatë është të përsëritni bllokimet kur keni vështirësi. Bëhu i guximshëm dhe belbëzo në to përsëri. Por herën e dytë kaloni nëpër bllokada në një mënyrë të ngadalshme ashtu që të keni ndjenjën se si veprojnë muskujt e të folurit.

## **Shfrytëzimi i pasqyrës për të kontrolluar belbëzimin tuaj**

Nëse keni vështirësi për të folur në telefon, shfrytëzimi i pasqyrës ju ofron një mundësi të shkëlqyer për të studiuar se çfarë bëni gabimisht kur belbëzoni.<sup>3,4</sup> Vendosni pasqyrën afër telefonit, në atë pozitë që mund ta shihni nga afër fytyrën tuaj.

Mandej, natyrisht, bëni disa thirrje telefonike. Nëse nuk keni dikë për të kontaktuar, ju gjithmonë mund të telefononi në shitoret ose zyret për të pyetur për informata derisa e monitoroni belbëzimin tuaj. Mandej derisa bisedoni, shikoni lëvizjet e gojës, etj.,

---

mbani lidhje me veten gjatë momenteve të belbëzimit... Reagimi i llojeve të ndryshme do t'ju ndihmoj gjatë përpjekjeve të vetë-studimit. (Murray)

<sup>1</sup> Kur të ndodh momenti i belbëzimit, ai mund të studiohet dhe efektet e këqija të fshihen sa më shumë që të jetë e mundur. (Conture)

<sup>2</sup> Në mënyrë sa më të hapur që mundeni, provoni të vështroni veten dhe shkruani vërejtjet e juaja. (J. D. Williams)

<sup>3</sup> Për shembull, ju mund të shikoni veten në pasqyrë dhe vlerësoni se çfarë bëni derisa bëni një telefonatë e cila mund të shkaktoj belbëzim. (Murray)

<sup>4</sup> Shikimi i vetes duke belbëzuar në pasqyrë ju bën më objektiv dhe më pak emocional ndaj belbëzimit tuaj. (Trotter)

dhe identifikoni veçanërisht lëvizjet e parregullta ose të panatyrshme që i bëni në muskujt e të folurit.

Përsëri, nëse mundeni të belbëzoni ngadalë, do të keni rastin që të shihni se çfarë ndodh. Gjithashtu, nëse mundeni, fiksoni veprimet e juaja gjatë bllokadës, që të bëni më të qartë çdo lëvizje të panatyrshme.<sup>1</sup> Kjo informatë ju nevojitet ashtu që të mund të imitoni çdo lëvizje të pazakonshme.

Kur nuk jeni në telefon, veçoni një fjalë që ju shkakton vështirësi.<sup>2</sup> Për shembull, kjo fjalë mund të jetë emri juaj. Sidoqoftë, një fjalë e tillë do të ketë një tingull brenda saj në të cilën bllokoheni shpesh.

Duke vështruar veten në pasqyrë, belbëzoni me qëllim në atë fjalë, duke imituar mënyrën se si ngecni, duke bërë bllokimet tuaja sa më reale që të jetë e mundur.<sup>3</sup> Mandej përsëritni bllokimin, duke belbëzuar vetëm në tingullin ose rrokjen, por këtë herë në një lëvizje shumë të ngadalshme. Mund të jetë e vështirë për të ngadalësuar belbëzimin por vazhdoni të punoni në të derisa ta bëni atë ngadalë.

Tani në mënyrë që të bëjmë krahasimin, nxjerrni tingullin e njëjtë përsëri por në mënyrë të rregullt, duke tentuar që të ndjeni atë çfarë ndodh kur prodhoni tingullin pa belbëzuar derisa shikoni veten në pasqyrë. Thuani rrokjen në mënyrë të ngadalshme shumë herë derisa të jeni të vetëdijshëm për dallimin mes ndjenjës së aktivitetit të muskujve të të folurit kur bllokoheni në të dhe kur e thuani atë rrjedhshëm.<sup>4</sup> Mbani shënime për gjërat që i bëni në mënyrë të ndryshme, jo normale ose të panevojshme gjatë belbëzimit.

Kjo mund të jetë komplekse, por kjo nuk mund të jetë tepër e vështirë pasi ju me siguri e keni kuptuar se mënyra se si belbëzoni nuk ndryshon shumë nga kjo. Ju mund të kuptoni se mostra e

---

<sup>1</sup> Një mënyrë e thjeshtë për të zbatuar këtë parim në tretmanin e belbëzimit është që personi që belbëzon të mbaj ose zgjat ose vazhdoj çdo pozitë të dhënë të mekanizmit të të folurit që mund të ndodh në secilën fazë të asaj që e quajmë belbëzim. (Johnson)

<sup>2</sup> Zgjedhni disa fjalë që fillojnë me tingujt që mendoni se janë të vështirë – në të cilët shpesh belbëzoni. (Aten)

<sup>3</sup> Nga kjo rrjedh, se një mënyrë praktike për një person që belbëzon që të vëzhgoj sjelljen e tij të belbëzimit është që thjesht të duplikoj atë me qëllim, ta imitoj atë, ta interpretoj atë, derisa e shikon veten në pasqyrë. (Johnson)

<sup>4</sup> Për të studiuar të folurit tuaj, analizoni se si i thoni fjalët edhe kur flisni rrjedhshëm edhe kur belbëzoni. (Neely)



belbëzimit tuaj është pak a shumë uniforme dhe konsekuente, pasi shumica e personave që belbëzojnë tentojnë të përsërisin qëndrimet ose lëvizjet e njëjta jonormale të muskujve të të folurit sa herë që belbëzojnë.

## Shfrytëzimi i magnetofonit si ndihmë

Magnetofoni mund t'ju shërbej që të studioni mënyrën se si belbëzoni ashtu që të mund të imitoni atë.<sup>1</sup> Magnetofoni mund të jetë i vogël, dhe që s'bie në sy, dhe shfrytëzimi i tij duhet të bëhet pa u sikletosur – madje edhe nëse është i dukshëm, njerëzit në përgjithësi janë të interesuar të vëzhgojnë si funksionon kjo metodë.<sup>2</sup>

Me siguri ju tanimë keni bërë inçizime të bisedave kur keni folur me miq dhe me anëtarë të familjes suaj. Gjithashtu është e dëshirueshme që të merrni me vete magnetofonin dhe të bëni inçizime tjera. Nëse nuk dëshironi të bisedoni me njerëz që i njihni, atëherë shfrytëzoni rastin të bisedoni me të huaj, madje së paku për t'i pyetur lidhur për orën ose ndonjë drejtim të rrugës derisa bëni inçizimet.<sup>3</sup>

Ashtu si është sugjeruar edhe më parë, nëse keni vështirësi për të biseduar me telefon, ju duhet të bëni inçizime gjatë bisedave telefonike para pasqyrës, duke ngrirë nganjëherë artikulatorët tuaj ose duke vazhduar me përsëritjet, etj.<sup>4</sup> Mandej, natyrisht, pasi të keni inçizuar bisedat, dëgjoni ato.<sup>5</sup> Ngadalësoni shiritin aty ku keni patur vështirësi ashtu që të kuptoni më mirë se çka ka ndodhur.

---

<sup>1</sup> Dëgjoni inçizimet e të folurit tuaj. (Agnello)

<sup>2</sup> Unë do të rekomandoja shfrytëzimin pothuajse të vazhdueshëm të magnetofonit. Nuk ka asgjë më të mirë se sa mundësia për të dëgjuar të folurit tënd në mënyrë që të gjykoni se çfarë bëni dhe çfarë nuk ju pëlqen rreth saj, dhe të vendosni se çfarë ndryshime të praktikoni. Proveni të regjistroni të folurit tuaj në situata të ndryshme. (J. D. Williams)

<sup>3</sup> Një situatë tjetër klasike që shumë persona që belbëzojnë e kanë frikë është parashtrimi i pyetjeve personave të panjohur... Ajo çfarë bëja unë, dhe gjithashtu pacientët e mi, ishte të ndalonim njerëzit duke ecur në rrugë, ose në shitore, dhe i bënim pyetje lidhur me kohën, drejtimet, çmimin e ndonjë artikulli, etj. (Adler)

<sup>4</sup> Dëgjoni regjistrimet e juaja në shirit dhe shikoni performancën tuaj në pasqyrë... Duke dëgjuar veten duke belbëzuar, ju mësoheni me veten ndaj belbëzimit tuaj. Kur jeni në situata reale të të folurit dhe dëgjoni belbëzimin tuaj, atëherë juve me siguri nuk do t'ju kap panika. (Trotter)

<sup>5</sup> Është e mundur që të regjistroni të folurit tuaj në situatat komunikative të tensionuara, mandej të dëgjoni regjistrimin për qëllim të analizës së vëmendshme. Sado e dhimbshme që të

Duke bërë këtë vazhdimisht, bëni me mimikë ose pantomimë (në mënyrë të qetë) veprimet e muskujve të të folurit përgjatë incizimit. Ju duhet të shihni dhe dëgjoni dhe të jeni në gjendje të përsëritni atë se çfarë bëni gjatë belbëzimit. Punoni në këtë sa më mirë që të mundeni, edhe nëse nuk keni magnetofon ashtu që të kuptoni sa më mirë situatën.<sup>1</sup>

Natyrisht, do të ishte shumë më e favorshme nëse mund të inçizoni në video veprimet e juaja gjatë belbëzimit. Shikimi i këtyre shiritave do t'ju mundësonte që edhe të shihni dhe të dëgjoni se çfarë bëni gabimisht dhe atë që duhet ta korigjoni. Kjo ju vë në pozitën më të mirë për të studiuar vështirësinë tuaj. Prandaj, rekomandohet pajisja me video për këtë qëllim.

Kur të zbuloni se çfarë i lejoni muskujve të të folurit që të bëjnë në mënyrë jonormale gjatë belbëzimit, mund të krahasoni aktivitetin e tyre me atë se çfarë bëjnë ato gjatë të folurit të rrjedhshëm.<sup>2</sup> Plotësimi i këtij hapi mund të marr kohë të konsiderueshme, por përmbajuni atij derisa të ndjeni se keni kuptuar atë çfarë bëni në mënyrë jo të drejtë gjatë belbëzimit.

Puna për të siguruar informatat e dëshiruara të këtij hapi kërkon analizë të kujdesshme, por sa më shumë intuitë që të keni lidhur me vështirësinë tuaj, aq më lehtë do ta zgjidhni atë.<sup>3</sup> Për t'ju dhënë shembuj më të hollësishëm se si të vërtetoni aktivitetet e muskujve të të folurit, lexoni njësinë në vijim që përshkruan se si të analizohet detajisht se çfarë bëjnë personat që belbëzojnë me mekanizimin e tyre të të folurit kur kanë vështirësi. Kjo njësi ju jep drejtime të veçanta se si të studioni gabimet që bëni. Kjo informatë do t'ju tregoj se si të bëni korigjimet e bllokimeve siç përshkruhet në kapitujt në vijim.

---

duket, ajo është një mënyrë e mirë për t'ju mundësuar që të ballafaqoheni me problemin tuaj. (Murray)

<sup>1</sup> Shkurtimisht, ju duhet të zhvilloni një ndjenjë të qartë të dallimit mes asaj se çfarë bëni gjatë belbëzimit dhe çfarë bëni kur flisni me lehtësi. Shfrytëzoni një pasqyrë ose një magnetofon për t'ju ndihmuar që të vështroini se çfarë jeni duke bërë. (D. Williams)

<sup>2</sup> Ju, si një person që belbëzon, duhet të studioni mostrën tuaj të të folurit në mënyrë që të bëheni i vetëdijshëm për dallimin mes belbëzimit dhe të folurit të rrjedhshëm. (Neely)

<sup>3</sup> Kur ndodh momenti i belbëzimit, ai mund të studiohet dhe efektet e këqija të fshihen sa më shumë që të jetë e mundur. (Czuchna)

*Unë belbëzoj. Unë nuk jam si njerëzit tjerë. Unë duhet të mendoj ndryshe, të veproj ndryshe, të jetoj ndryshe – sepse belbëzoj. Si personat tjerë që belbëzojnë, unë kam njohur gjatë tërë jetës sime së bashku një dhimbje të madhe dhe një shpresë të madhe, dhe ato më kanë bërë mua një lloj të personit që jam. Gjuha e ngathët më ka gërruer jetën time.*

*(Johnson – e shkruar kur ka qenë i ri)*

## Si të analizohet detajisht se çfarë bëni me mekanizimin tuaj të të folurit kur keni vështirësi

Kjo njësi përshkruan detajisht se si mund të ndjeni dhe analizoni bllokimet, për të korigjuar gabimet tuaja.<sup>1,2</sup> Për fat të keq, nuk ka ndonjë mënyrë që të dimë saktësisht se çfarë ndodh me rastin tuaj. Por këtu do të tregojmë disa variantat të sjelljes belbëzuese që mund të ndodhin kur të shqiptohen bashkëtingëllore të caktuara. Kjo do t'ju jap një ide më të mirë se si të studioni problemet tuaja.

Së pari duhet të ceket se të gjitha shprehjet vokale ose të folurit në të vërtetë përbëhen prej tingujve të ndarë dhe të ndryshëm që kombinohen për të formuar fjalët.<sup>3</sup> Nëse e shprehim këtë në një mënyrë tjetër, gjatë të folurit ju artikuloni tingujt që formojnë fjalët. Për shkak të thjeshtimit, këta tinguj ndahen në zanore dhe bashkëtingëllore – ku zanore janë “a”, “e”, “i”, “o”, “u”, etj., dhe bashkëtingëllore janë “b”, “c”, “d”, etj.

Kur ju belbëzoni, ju mund të mendoni se po ju bllokohet një fjalë. Kjo është e vërtetë, por në mënyrë më të veçantë ju bllokoheni në një tingull të fjalës ose duke bërë kalimin prej një tingulli në tjetrin brenda asaj fjale. Për të shfrytëzuar një ilustrim më të thjeshtë kur belbëzoni duke thënë *b-b-b-ball*, ju nuk bllokoheni vetëm në tingullin “b”, sepse atë tanimë e keni artikulluar, por keni vështirësi në **kalimin** në pjesën e mbetur të fjalës.

Shumë persona që belbëzojnë kanë vështirësitë më të mëdha gjatë kalimit prej një tingulli në tingullin tjetër.

---

*Shumica kanë vështirësitë më të mëdha gjatë kalimit prej një tingulli në tingullin tjetër.*

---

Ndërmjet mundësive tjera, ju mund të kuptoni se rrjedhja juaj e ajrit është e rastësishme ose e menjëhershme; ose ju keni lëshuar tërë

<sup>1</sup> Ju duhet të egzaminoni dhe analizoni aktin e të folurit për të parë gabimet që jeni duke i bërë. Çfarë jeni duke bërë gabim që e bën të folurit tuaj si belbëzim? (Starbuck)

<sup>2</sup> Në kohën kur e ndjeni se ju “belbëzoni” kushtoni shumë kujdes se çfarë jeni duke bërë... Ju mund ta pyesni veten – më saktë se çfarë jeni duke bërë? Ju duhet të përgjigjeni në këtë pyetje në hollësi përshkruese, dhe kur ta keni bërë këtë ju duhet gjithmonë ta pyesni veten se pse jeni duke bërë atë çfarë jeni duke bërë. (Johnson)

<sup>3</sup> Ju mund ta mendoni një fjalë si një njësi ose si një mori e tingujve. Në të vërtetë fjala përbëhet nga tinguj të ndryshëm ashtu si fjala e shkruar që përbëhet nga shkronjat të ndryshme. (Neely)

sasinë e ajrit në fillim dhe mandej tentoni të flisni pa frymë të mjaftueshme; ose ju keni një lloj të zhurmës ose ndërhyrjes fillestare; ose ju keni ngjeshur bashkë shumë buzët dhe nuk mund t'i ndani; ose gjuha juaj ngjitet për qiellzë e gojës; ose ju keni përsëritje të shpejta ose përsëritni vetëm një tingull; ose ju keni lëkundje në nofullën tuaj; ose ju keni zgjatje të tingujve të caktuar, etj.

## Tentimi për të thënë emrin

Le të provojmë aktivitetet e muskujve të të folurit në një shembull të bashkëtingëllores. Le të supozojmë se emri juaj është Petrit dhe ju keni vështirësi të caktuara me tingullin “p” dhe kalimin në tingullin tjetër.

(Pothuaj secili person që belbëzon ka vështirësi me emrin e tij, veçanërisht kur ftohet që të identifikoj veten para dikujt me autoritet).

Sa për informatë, tingulli “p” quhet “plosive (bashkëtingëllore shpërthyes) labiale”. Ky lloj i tingullit bëhet në mënyrë të drejtë duke mbyllur buzët dhe duke shkaktuar një shtypje të lehtë të ajrit dhe mandej papritmas duke lëshuar ajrin përmes ndarjes së shpejtë të buzëve. Provoni që të prodhoni këtë tingull vetë.

Sidoqoftë, para pasqyrës, belbëzoni shumë në tingullin “p” ashtu si thuani emrin tuaj duke shkaktuar shumë tension. Mandej belbëzoni në të përsëri në të njëjtën mënyrë por këtë herë bëni atë në mënyrë shumë të ngadalshme ashtu që të keni mundësinë që të ndjeni se çfarë bëjnë muskujt e të folurit kur bllokoheni. Përsëritni këtë disa herë.

Çfarë ka ndodhur dhe çka keni kuptuar? Padyshim se keni patur një sasi të tepërt të tensionit por ku ka qenë i lokalizuar kryesisht ai? Ndoshta nuk ka patur kalim për ajrin pasi buzët e juaja të shtërnguara e kanë bllokuar rrjedhën e ajrit.

Ndoshta në vend që të atakoni tingullin “p” drejtpërdrejt, ju keni ngurruar, duke përdorur tinguj startues përsëritës të ndryshëm si p.sh. “uh” ose “er” ose “mirë”, etj. Ose ndoshta ju keni ngecur dhe filluar përsëri të përsëritni një frazë. Për shkak të tensionit, muskujt e të folurit mund të jenë bërë përkohësisht të ngrirë në një pozitë të ngurtë që do t'a bllokonte çdo tingull.

Me siguri keni patur vibrime të vogla në buzë ose nofull – ose me siguri tingulli është nxjerrë *p-p-p-p* vazhdimisht në një mostër kërcyese si një disk i thyer. Ose ndoshta buzët tuaja janë shtërnguar ose zgjatur përpara dhe janë vendosur në një vibrim ose drithërimë të shpejtë.

Më së shumti ndodh që të bllokoheni pasi keni mbajtur gojën në një pozitë të fiksuar. Me fjalë tjera, ju keni shtypur buzët tuaja së bashku aq fort në tingullin “*p*” sa që nuk keni mundur t’i ndani ato që ta lejoni ajrin të del jashtë. Ju nuk keni mundur të hapni gojën sepse keni bërë kontakt shumë të fortë të buzëve. A i bëni ju gjërat e tilla?

Natyrisht se ju nuk i bëni të gjitha këto gjëra dhe nuk i keni të gjitha këto komplikime, por ju duhet të shkruani se si dhe ku bllokoheni gjatë artikullimit të tingullit “*p*” si një përkujtues se çka mund të eliminohet apo modifikohet.

Tani, ende para pasqyrës, thuani emrin tuaj pa belbëzuar dhe me një shpejtësi shumë të ngadalshme vazhdimisht që të fitoni ndjenjën e diferencës mes asaj se si keni belbëzuar dhe asaj si e thuani atë pa belbëzuar. Ndjeni diferencën.

Sidoqoftë, le të supozojmë se vështirësia juaj në shkronjën “*p*” ka ndodhur për shkak se keni shtypur ose shtërnguar buzët mes veti aq shumë ose me vendosmëri sa që tingulli është bllokuar. Çka mund të bëni ose duhet të bëni për të ndryshuar apo korigjuar këtë shprehje?

Ju mund ta korigjoni atë duke çliruar ose zbutur tensionin në buzët tuaja në mënyrë që të mos shkaktoni shtypje në to. Kur të filloni të thuani emrin tuaj relaksoni buzët tuaja ashtu që të ndjeni lehtësi dhe butësi – dhe mandej me paramendim kontrolloni lëvizjet tuaja ashtu që buzët të bashkohen shumë pak, vetëm sa për të nxjerrë tingullin “*p*”.<sup>1</sup> Ky quhet kontakt i butë.

Për të prodhuar kontakt të butë, ju duhet të kontrolloni veprimin e muskujve të buzëve ashtu që ato mezi të preken mes vete pa kurrfarë shtypje. Në këtë mënyrë, ju mund të kontrolloni me paramendim veprimin e buzëve tuaja ashtu që ato të preken mes vete aq butë sa t’i lejoni ajrit të frymëmarrjes suaj të rrjedh mes

---

<sup>1</sup> Koncentrohuni në kontrollimin e muskujve të buzëve ashtu që ato vetëm mezi të preken mes vete dhe t’i mundësohet ajrit që të rrjedh mes tyre. (Starbuck)

buzëve. Ushtroni që të keni kontakt të butë dhe të çliruar ashtu që të fitoni ndjenjën e kontrollimit të lëvizjes së buzëve gjatë tingullit “p”.<sup>1</sup>

Duke përdorur këtë si një shembull, detyra juaj është të gjeni se çfarë lloji të kontakteve ose lëvizjeve artikuluere bëni gjatë belbëzimit, ashtu që të mund të mësoni se si të ndryshoni ose kontrolloni veprimin e muskujve të të folurit.<sup>2</sup> Kjo duhet të bëhet për të korigjuar secilën shprehje të keqe që keni fituar. Ju do të kuptoni se shumica e tyre janë shumë të lehta për t’u kuptuar dhe mund të modifikohen ose eliminohen përmes zbatimit të procedurave korigjuese të përshkruara në kapitujt në vazhdim.<sup>3</sup>

Të tjerat janë më komplekse; por nëse ju i analizoni me kujdes shprehjet e gabuara të të folurit, është e arsyeshme që të prisni se ju mund të jeni në gjendje të shfrytëzoni vetëkontrollën e cila do të modifikoj ose eliminoj veprimet jo të natyrshme dhe të panevojshme.<sup>4</sup>

Sa më shumë që të vazhdoni të studioni mënyrën se si belbëzoni në tingujt ose fjalët në të cilat keni vështirësi dhe mandej t’i krahasoni ato me mënyrën kur i thuani ato rrjedhshëm, aq më shumë do të kuptoni se ju mund të jeni në gjendje të kaloni lehtë nëpër këto bllokada pa u ngatërruar.

## Rezultatet nga krahasimi

Prej këtij krahasimi, do të kuptoni se ju jeni duke bërë lëvizje të panevojshme të të folurit që paraqesin një pjesë të vështirësisë suaj. Lëvizjet e tilla nuk nevojiten për prodhimin e drejtë të tingujve ose fjalëve që mundoheni t’i thuani. Kështu që tani pasi keni studiuar

---

<sup>1</sup> Ne duhet t’i mësojmë ata se është e mundur që të fillohet me fjalën me të cilën kanë frikë që fillon me “p”, për shembull, pa shtypur buzët bashkë me forcë kompulsive. (Van Riper)

<sup>2</sup> Siç thuani ju, një fjalë e izoluar fillon me “b” ose “p” për shembull, koncentrohuni në ndjenjën e lëvizjes derisa i bashkoni buzët dhe derisa ato kalojnë në tingullin e ardhshëm. (Neely)

<sup>3</sup> Ju, gjithashtu, mund të studioni të panjohurën. Kur ta bëni këtë mund të gjeni se ju shtypni buzët tuaja shumë fort ose ngjeshni gjuhën ndaj qiellzës së gojës. (Luper)

<sup>4</sup> Sa më mirë që të kuptoni problemin e të folurit tuaj, dhe atë që bëni për të komplikuar problemin, aq më mirë ju do t’i ndihmoni vetes që të ndjeheni i aftë për t’u përballur me të me sukses. (Johnson)

dhe e dini se çfarë janë veprimet e panevojshme ose të tepërta, jeni në pozitë për të punuar në eliminimin e tyre.<sup>1</sup>

Ne do të dëshironim që të tregonim veçanërisht se çfarë nevojitet të bëhet në rastin tuaj, por ne nuk e dimë mostrën e veçantë të belbëzimit tuaj. Dhe për fat të keq ekzistojnë aq shumë variante detaje të përfshira në artikulumin e të gjithë tingujve sa që do të ishte e pamundur të përshkruhen të gjitha ato.

Duke përfituar nga këto informata, kapitujt e ardhshëm do të shpjegojnë se si mund të punoni në ndryshimin ose korigjimin e asaj që është gabim duke përdorur korigjimet e bllokimeve. Edhe pse është e pamundur të kontrollohen me paramendim të gjitha veprimet e përfshira të të folurit, duke përdorur këto korigjime të bllokimeve siç përshkruhet, do të kuptoni se ju nuk nevojitet të belbëzoni në mënyrën si e keni bëri deri tani.<sup>2</sup> Ju përkujtojmë përsëri se belbëzimi është diçka që ju jeni duke e bërë, dhe ju mund të ndryshoni mënyrën se si e bëni atë.

Ju mund të ndryshoni reagimin e vjetër të belbëzimit me një të duhur. Nuk nevojitet që të kaloni pjesën e mbetur të jetës duke u ngatërruar me bllokime dhe duke e bërë veten fatkeq. Keni besim në mundësitë e juaja për të mposhtur problemin tuaj.

---

<sup>1</sup> Personi që belbëzon duhet të jetë i vetëdijshëm për gjendjet e artikulatorëve dhe të kontrolloj dhe ndryshoj shkallën e tensionit muskular ashtu që ai të mund të eliminoj ose modifikoj sjelljet që e pengojnë rrjedhshmërinë. (Hulit)

<sup>2</sup> Kur të filloni të shihni se çfarë bëni që vështirëson të folurit tuaj, ju do të kuptoni se një masë e madhe e kësaj sjelljeje është e kontrollueshme. (Luper)



## Korigjimet e bllokimit

Si rezultat i studimit tuaj të kompletuar në kapitullin e fundit, me sa duket ju tani e kuptoni më saktësisht se çfarë keni bërë me muskujt e të folurit në mënyrë jonormale gjatë belbëzimit. Pasi jeni pajisur me këtë informatë të dobishme, natyrisht, hapi tjetër është të veproni për të modifikuar ose korigjuar atë që është bërë në mënyrë të panevojshme ose jo të drejtë. Si të bëhet kjo?

Rekomandohet që ju të ushtroni korigjimet e bllokimit. Ekzistojnë tri prej tyre që janë disenjuar për t'ju treguar se si mund të modifikoni ose korigjoni gabimet që bëni kur belbëzoni. Dhe këto do t'ju mundësojnë të ballafaqoheni me prishjen e rrjedhshmërisë dhe frikën e shoqëruar me të.

Se si të punohet në këto korigjime është përshkruar në tre kapitujt në vazhdim. Kapitulli i parë quhet “korigjimi pas bllokimit” që përshkruan në detaje me kujdes se si të korigjoni atë që e bëni në mënyrë jonormale **pasi** të keni përjetuar bllokimin.<sup>1</sup> Ky është më edukativi dhe duhet të ushtrohet së pari.

Kapitulli tjetër quhet “korigjimi gjatë bllokimit” që përshkruan se si të nxirreni më së miri nga bllokimi të cilin jeni duke e përjetuar në atë moment. Mandej kapitulli i titulluar “korigjimi para bllokimit” skicon se si të përgaditeni për të lëvizur butë nëpër bllokimin të cilin e parashikoni.<sup>2</sup> Ky është qëllimi drejt të cilit janë drejtuar përpjekjet tuaja dhe përshkruajnë hapin final në këtë program.

---

*Fakti themelor që është nxjerr nga këto studime laboratorike dhe klinike ishte se sjellja e quajtur belbëzim është jashtëzakonisht e modifikueshme. Është e mundur për një folës që të ndryshoj drastikisht gjërat që i ka bërë dhe që i ka quajtur belbëzim. (Johnson)*

---

<sup>1</sup> Shfrytëzoni vetëdijen tuaj për lëvizjet e muskujve për të komanduar buzët, gjuhën dhe fytyrën prej një tingulli në tingullin tjetër përgjatë një fjale. (Neely)

<sup>2</sup> Shprehjet “korigjimi pas bllokimit”, “gjatë bllokimit” dhe “para bllokimit” ia përcaktojnë personit që belbëzon kohën e duhur dhe sekuencën e zbatimit të procedurave të cilat ju udhëheqin kah një e folur më e mirë. (Starbuck)

## **Korigjimi pas bllokimit**

### **ANULIMI**

Kjo është ndoshta njëra nga procedurat më të mira dhe të vetme që ju mund të përdorni gjatë mësimit se si të belbëzoni më pak. Nuk është e komplikuar por ju mundëson që të përballeni dhe të pranoni belbëzimin tuaj.

Përdorni këtë procedurë korigjuese pas bllokimit menjëherë pasi të jeni bllokuar dhe para se të vazhdoni me atë që keni dashur të thoni. Në atë moment do të jetë më e lehtë për të ndërë saktësisht atë që është bërë gabim, dhe se si ajo mund të korigjohet apo modifikohet.

Prandaj, rekomandohet që tani të futni në përdorim rezultatet e përfundimeve tuaja se si belbëzoni duke ushtruar këto korigjime, nganjëherë të quajtura anulime. Bëni më të mirën nga vetja për t'iu përmbajtur këtyre praktikave. Kjo ofron një mundësi për rishikim të menjëhershëm të sjelljes suaj në mënyrë që të korigjoni gabimet tuaja.<sup>1</sup>

Shkurtimisht, korigjimi pas bllokimit funksionon si më poshtë. Pasi të belbëzoni në një fjalë, duhet të pauzioni momentalisht për t'i lejuar vetes kohë për të menduar dhe për të kuptuar se çfarë keni bërë që ka shkaktuar belbëzim dhe planifikoni se si të korigjoni atë.<sup>2</sup> Duke bërë korigjimet pas bllokimit, ju ftoheni që të korigjoni lëvizjet e gabuara të muskujve të të folurit.

Njësia në vijim përshkruan sekuencën e veprimeve. Studioni shpjegimet me kujdes dhe jeni të sigurt se keni kuptuar saktësisht se si ekzekutohet procesi, dhe mandej futni në veprim ato kur të belbëzoni. Numri në kllapa paraqet hapin e sekuencës.

---

<sup>1</sup> Ju duhet të mësoheni si të anuloni. Kjo ka të bëjë me teknikën ku ju kaloni përmes bllokimit të belbëzimit të vjetër, mandej pauzioni gjatë të cilës ju studioni bllokimin që keni patur, mandej provoni fjalën në një mënyrë tjetër. (Van Riper)

<sup>2</sup> Me fjalë tjera, anulimi pas bllokimit teoritikisht ia mundëson personit që belbëzon rastin për të ushtruar dhe zhvilluar vetë-kontrollën ku ka mbizotëruar më parë vetëm mungesa e kontrollës. (Stromsta)

## Korigjimi pas bllokimit – sequenca e veprimeve

Kur belbëzoni në një fjalë, gjëja e parë që duhet ta bëni është (1) të mbaroni thënien e asaj fjale në të cilën jeni bllokuar – p.sh. kompletioni tërë fjalën. Mos e lë përgjysmë, apo mos përdor truqe për t’iu shmangur. Mandej (2) ju duhet të jeni të vendosur për të bërë pauzë – ndaloni plotësisht, pasi të keni shqiptuar fjalën. Pauza është për t’ju dhënë juve kohë që të studioni problemin dhe për të gjetur zgjidhje për të.<sup>1,2</sup>

Pasi të keni ndaluar, (3) mundohuni që të relaksioni tensionin në mekanizmin e të folurit, veçanërisht në fyt. Keni ndjenjën e gjuhës suaj duke qëndruar lirshëm në fund të gojës. Nofulla le të lëshohet lehtë dhe hapur ashtu si kur të jeni duke u jargitur me buzët lirshëm. Çelësi i kësaj është që të ndjeni largimin e tensionit derisa të kthehet në normalitet frymëmarrja juaj.<sup>3</sup>

Derisa pauzioni dhe relaksoheni (4) mendoni dhe pyetni veten se çka ka shkaktuar që ju të bllokoheni në atë tingull – çfarë keni bërë gabim – çfarë keni bërë që ka qenë jonormale.<sup>4</sup> Në kapitujt e kaluar ju keni studiuar gabimet që keni bërë kur jeni bllokuar në tingujt e ndryshëm dhe çfarë mund të bëni me muskujt e të folurit për të ndryshuar apo korigjuar këto gabime. Duke përdorur këtë informatë, mendoni se çfarë është bërë gabim kur keni belbëzuar dhe tani (5) përkujtohuni se çfarë mund të bëni për të ndryshuar apo ndryshuar ngadalë gabimet që keni bërë në këtë tingull apo fjalë.

Mandej (6) mentalisht bëni prova apo imitoni në vete se si do të ndiheshit duke ngadalësuar gojën tuaj për të bërë këto korigjime apo për të modifikuar mostrën e zakonshme të belbëzimit tuaj dhe të thoni fjalën.

---

<sup>1</sup> Pauza i lejon personit që belbëzon për të përgaditur mekanizmin e tij të të folurit për modifikim duke redukuar tensionin muskular dhe duke kthyer artikulimin në pozitë neutrale. (Hulit)

<sup>2</sup> Sa më parë që personi që belbëzon të jetë në gjendje që të jetë mjaft konsekuent në pauza pas momentit të belbëzimit, do të kërkojmë nga ai që të shfrytëzoj pauzat si një mundësi për të qetësuar veten dhe të filloj fjalën e ardhshme ngadalë. (Van Riper)

<sup>3</sup> Të menduarit dhe përpjekja për të shtuar relaksimën kur jeni nën stres do të paraqet një përgjigje të kënaqshme, e cila do të ju ndihmoj që të bëheni më gjakftohtë. (Gregory)

<sup>4</sup> Kur të kompletohet fjala, ndaloni plotësisht dhe analizoni të gjitha gabimet që i keni bërë derisa i tërë tensioni dhe presioni janë ende të freskët. (Starbuck)

(Gjatë kohës sa studioni problemin e bllokimit dhe planifikoni se si të merreni me të, do t'ju duket se personi me të cilin bisedoni mund ta humb interesimin për atë se çfarë keni për të thënë. Kjo është e mundur por mos hiqni dorë nga kjo, dhe koncentrohuni në korigjimin pas bllokimeve në mënyrë të duhur. Mos u ngutni pasi pauza duhet të jetë mjaft e gjatë për të përmbushur qëllimin tuaj të përgaditjes së veprimeve tuaja.<sup>1</sup>)

Pas përcaktimit se çfarë duhet bërë për të korigjuar gabimet që bëni – dhe pasi keni bërë mentalisht prova se si do të ndiheshit për të thënë fjalën përsëri derisa i bëni këto korigjime - atëherë dhe vetëm atëherë – (7) përsëritni fjalën duke e ndjerë veten duke bërë korigjimet.

POR, këtë herë (8) artikuloni tingullin në të cilin jeni bllokuar në një mënyrë të butë dhe të zgjatur. Kjo do t'ju jap juve kohë për t'u koncentruar në ndjenjën e korigjimit të vetes ose së paku në ndryshimin e gabimeve të muskujve të të folurit që keni bërë gjatë belbëzimit. Dhe mbani zërin tuaj të rrjedhshëm për të mundësuar që të bëni kalimet ngadalë në tingullin tjetër.<sup>2</sup>

Duke folur në këtë mënyrë, ju lutemi mbani mend për të korigjuar veprimet e gabuara të muskujve të të folurit. Ndryshoni atë që e keni bërë zakonisht kur jeni bllokuar në një tingull. Për shembull, nëse nevojitet një kontakt i lehtë, shtypni atë aq lehtë sa që do të kishte shumë pak apo aspak kontakt. Dhe keni më shumë kujdes se si e ndjeni artikulin e fjalës se sa si tingëllon ajo.

Edhe pse ky korigjim pas bllokimit mund të duket se merr shumë kohë, nuk merr më shumë se disa sekonda. Sa më shumë që ta bëni dhe të adaptoheni me të, aq më pak kohë do të marr. Mënyra tingëlluese e ngadalshme dhe e zgjatur e thënies së një tingulli derisa e mbani rrjedhshmërinë e zërit, do t'ju jap shumë kohë për të ndjerë veten duke bërë korigjimet që duhet t'i bëni.

Nuk duhet të keni turp nga përsëritja e fjalëve që keni belbëzuar në këtë mënyrë të matur. Vonesa e vogël dhe korigjimi me kujdes do t'ju tregoj të tjerëve se ju jeni të vendosur për të kontrolluar vështirësinë tuaj. Shumica e dëgjuesve janë të vëmendshëm

---

<sup>1</sup> Kur personi që belbëzon fillon të fut këto pauza në të folurit e tij që i përcjellin momentet e belbëzimit, derisa ata duken relativisht të qetë dhe të panxituar, do të kuptojnë se kjo është më e pranueshme nga ata me të cilët komunikojnë se sa që kanë pritur. (Van Riper)

<sup>2</sup> Lëvizni ngadalë dhe butë prej tingullit në tingull përgjatë fjalës. (Neely)

sidoqoftë, dhe ata në të vërtetë respektojnë përpjekjen tuaj.<sup>1</sup> Juve ju nevojiten shumë mundësi për të përdor korigjimet pas bllokimit, dhe përdorimi i tyre me zë kur jeni vetëm mund t'ju ndihmoj.

**Në mënyrë të qartë, duplikimi i bllokimeve të belbëzimit mund të jetë një përvojë traumatike. Dhe tendenca juaj mund të jetë që të mos modifikoni bllokimin por të thoni herën e dytë normalisht fjalën në të cilën keni belbëzuar dhe të vazhdoni më tutje me nguti thuaja se asgjë nuk ka ndodhur. Megjithatë, duhet të ceket se nëse bëni kështu, ju do të humbni nga përfitimi i vlefshëm që të përmirësoheni përmes kësaj procedure.<sup>2</sup>**

Këmbëngulni në përdorimin e këtyre korigjimeve kur belbëzoni. Përdorimi i tyre do t'ju ndihmoj për të ushtruar veten ashtu që të kaloni më lehtë përmes bllokimeve. Kjo do ta ndërprej mostrën e belbëzimit tuaj dhe do t'ju ndihmoj të arrini vetëbesim në mundësitë tuaja për të **kontrolluar** të folurin tënd.

---

*Siç është shprehur një person, „kjo duket lehtë, por mua më është nevojitur shumë kohë para se të mund të thoja fjalën në mënyrë aq të lehtë“. Një tjetër ka komentuar: „ka qenë shumë vështirë për të belbëzuar dhe mandej për të pritur për të provuar prapë, por me kohë kjo është lehtësuar. Kam mësuar më shumë lidhur me belbëzimin tim sa herë që e kam bërë këtë.“*

---

<sup>1</sup> Shumica e njerëzve, besoni apo jo, do të kenë konsideratë dhe dashamirësi ndaj problemit tënd. (Barbara)

<sup>2</sup> Bëni një punë të mirë në procesin e korigjimit pas bllokimit. Ja ku zë vend korigjimi. Mos e përsëritni fjalën vetëm rrjedhshëm pasi të keni belbëzuar. Thuani atë me kujdes, duke u koncentruar në ndjenjat e veprimit muskular derisa koordinoni rrjedhjen e frymës duke formuar tingujt. Koncentrohuni në ndjenjat e lëvizjes dhe rrjedhshmërisë. (Starbuck)

K-k-k-Katja, e bukura Katja  
Ju jeni e vetmja v-v-v-vajzë që e kam adhuruar  
Dhe kur h-hëna ndriçon mbi ahur  
Unë do të pres te dera e k-k-k-kuzhinës

(më lart janë fjalët nga një këngë e popullarizuar shumë vjet më parë. Tani me siguri do të ishte më vështirë për të popullarizuar një këngë të tillë.)

## **Korigjimet gjatë bllokimit**

### **TËRHEQJA**

Me korigjimin pas bllokimit, ju keni mësuar se si të anuloni belbëzimin pasi të ketë ndodhur ai. Tani, sugjerohet që të përdorni disi një metodë të krahasueshme me atë të tërheqjes prej bllokimit kur jeni në mes të bllokimit.<sup>1</sup> Kjo duhet të përdoret në ato raste ku keni nevojë për lehtësimin e bllokimit tuaj në të cilin keni ngecur.<sup>2</sup> Çfarë bëni zakonisht kur e ndjeni veten të ngecur në bllokimin pa paralajmërim?

Ndoshta keni provuar që të ikni nga bllokimi i tillë duke përdorur disa procedura inteligjente, por më shumë është e mundur se ju keni ngecur verbërisht, duke tentuar që me forcë të nxjerrni fjalën. Do të ishte më mirë për të përdorur një metodë sistematike, që është në pajtim me terapinë e qasjes, të quajtur korigjimi „gjatë bllokimit“.

Këtu është treguar mënyra se si funksionon kjo. Kur të gjendeni në mes të bllokimit, mos pauzoni dhe mos u ndalni që të provoni përsëri. Në vend të kësaj, vazhdoni me belbëzim, duke e ngadalësuar atë dhe duke lejuar që bllokimi të mbaroj, duke zgjatur butësisht dhe me maturi atë që keni qenë duke e bërë.<sup>3</sup> Duke bërë këtë, ju do të stabilizoni zërin duke ngadalësuar përsëritjen, ose duke ndryshuar përsëritjen në zgjatje, ose zbutje të dridhjes, ose tërheqje nga fiksimi, duke lehtësuar bllokimin.

Duke bërë këtë, ju do të kuptoni se ju mund të kontrolloni kohëzgjatjen e bllokimit tuaj duke ndryshuar shpejtësinë dhe mandej duke u mësuar për të zbutur belbëzimin.<sup>4</sup> Sidoqoftë, mbani

---

<sup>1</sup> Ju duhet të mësoheni si të tërhiqeni vullnetarisht nga bllokimet e juaja të vjetra, që t'i keni ato nën kontroll vullnetar para se ta nxjerrni fjalën. (Van Riper)

<sup>2</sup> Është e mundur që të çlironi veten vullnetarisht prej bllokimit ose përsëritjes para se të nxjerret komplet fjala. (Czuchna)

<sup>3</sup> Ai (personi që belbëzon) mund të ndryshoj mënyrën e belbëzimit duke „u varur“ ose duke zgjatur tingullin problematik pa mundim apo pa sforcim të panevojshëm. (Luper)

<sup>4</sup> Kur personi që belbëzon të mësohet se si të kontrolloj zgjatjen e bllokimit të belbëzimit, frika ndaj paafësisë për të kompletuar mesazhin do të zhduket. (D. Williams)

belbëzimin aq gjatë sa për të ndërë kontrollën dhe për të kuptuar se çfarë jeni duke bërë gabimisht dhe çfarë duhet të bëhet për të ndryshuar veprimet e juaja të gabuara. Prej studimeve të kaluara, ju keni kuptuar se çfarë mund të bëni për t'iu kundërvënë sjelljes jo të drejtë folëse.

Pasi të keni kuptuar këtë, mandej vullnetarisht çlironi veten duke ndërprerë zgjatjen ose përsëritjen – dhe me lëvizje të ngadalshme të futni në veprim masat që keni vendosur për të ndryshuar apo korigjuar veprimeet jonormale të muskujve të të folurit.<sup>1</sup>

Nëse për çfarëdo arsye ju nuk jeni në gjendje që të kapni belbëzimin tuaj dhe largoni bllokimin siç përshkruhet më sipër, atëherë do të ishte më mirë për ju që të keni ndjenjën e kontrollës. Sidoqoftë, ju duhet të jeni në gjendje të korigjoni atë që bëni gabimisht prej asaj që keni mësuar nga analizat dhe studimet tuaja lidhur me mënyrën e belbëzimit tuaj.

---

<sup>1</sup> Duke larguar bllokimet, personi që belbëzon nuk e lejon bllokimin origjinal të vazhdoj rrjedhën e tij siç e ka bërë gjatë anulimit. Në vend të kësaj, ai bën një tentim të matur për të modifikuar atë para se të ndodh lehtësimi dhe para se të thuhet fjala. (Van Riper)



## **Korrigjimet para bllokimit**

### **PËRGADITJA PARAPRAKE**

Me sa duket tani keni ushtruar me vetëdije dhe keni përdorur rregullisht korrigjimet pas bllokimit dhe gjatë bllokimit kur keni belbëzuar. Duke bërë këtë, keni mësuar mënyra të reja të reagimit dhe të kalimit nëpër bllokime në një mënyrë të parapërcaktuar. Tani ju duhet të jeni të aftë për korrigjimin e belbëzimit pasi të ketë ndodhur ai.

Megjithatë, ju mund të keni ndjerë se korrigjimet pas bllokimit ishin si të mbyllurit e derës së ahurit pasi të jetë vjedhur kali, pasi procesi nuk e ka ndërprerë belbëzimin kur ka filluar ai. Natyrisht se keni të drejtë, por është esenciale për ju që të keni këtë ushtrim pasi ai shtron rrugën për hapin e ardhshëm. Në mënyrë të qartë, ju tani duhet të mësoheni se si të bëni parapërgaditje për të parandaluar belbëzimin tuaj para se të ndodh ai.<sup>1</sup> Ky proces i kontrollimit të bllokimeve tuaja para se ato të ndodhin quhet korrigjim „para bllokimit“.

Shumicën e kohës, ju parashikoni se kur mund të keni vështirësi para se të ndodhin ato. Në fakt, belbëzimi nganjëherë interpretohet si “reagim ndaj parashikimit të vështirësisë”, që në fakt do të thotë se ju e parashikoni vështirësinë dhe reagoni me përpëlitje për të shmangur atë. Nganjëherë nuk ka parashikim dhe bllokimet ju befasojnë. Kjo do të diskutohet më vonë.

Pasi ju zakonisht keni parashikim të vështirësisë para se të ndodh ajo, propozojmë që të shfrytëzoni përparësinë e këtij fakti. Për të bërë këtë, do t’ju japim një rast për të reaguar ndaj kërcënimit të vështirësisë me përgaditjen për të para kohe.

Kështu në këtë hap, sugjerohet që të mësoni se si të ballafaqoheni me belbëzimin tuaj duke reaguar para se të bllokoheni dhe duke i’u qasur asaj në një mënyrë të re dhe më të mirë përmes

---

<sup>1</sup> Ju duhet të mësoni se si të përgaditeni për tentimin për të folur në fjalët për të cilat keni frikë ashtu që ato të mund të thuhën pa u penguar ose pa jonormalitete. (Van Riper)

përdorimit të korigjimit para bllokimit. Kjo është e ngjashme me korigjimin pas bllokimit, përveç faktit se plani juaj bëhet para se të ndodh belbëzimi, e jo pasi të ketë ndodhur ai.

Në korigjimin para bllokimit, kur të parashikoni se do të belbëzoni në një fjalë apo tingull, duhet të pushoni para se ta thoni atë fjalë, në mënyrë që të planifikoni se si do t'i kundërviheni asaj. Dhe mos vazhdoni për të thënë fjalën derisa të përkujtoheni rreth asaj se si do të belbëzonit zakonisht në atë tingull dhe të kuptoni se çfarë nevojitet për të bërë për të korigjuar ose modifikuar gabimet që bëni zakonisht kur belbëzoni në atë tingull.

Edhe pse ky kurs i veprimit është i ngjashëm me procesin e pas bllokimit, ju lutemi studioni udhëzimet në vijim me kujdes ashtu që të mund të dini saktësisht se si duhet të bëhet ajo. Kjo është një pjesë themelore e programit të terapisë.

Për të parandaluar çdo keqkuptim të mundshëm, ne do të paraqesim në hollësi se si duhet të shfrytëzohen këto korigjime para bllokimit. Kjo kërkon koncentrim nga ana juaj. Numri në kllapa ka të bëjë me hapat e procedurës.

## **Korigjimi para bllokimit – sekuenca e veprimeve**

Kjo është procedura e kërkuar që duhet t'i përmbaheni në shfrytëzimin e korigjimit para bllokimit kur t'i qaseni një tingulli apo fjale për të cilën keni frikë. Sapo të keni arritur te fjala dhe para se ta thuani atë, (1) pauzioni – ndaluni plotësisht. Kjo pauzë para se të filloni të thuani fjalën ju jep mjaft kohë për t'u qetësuar dhe për të planifikuar dhe për të bërë prova se si do të ballafaqoheni me atë fjalë.

Pauza nuk duhet të jetë e gjatë dhe e pavullnetshme për të qëndruar me bindje edhe nga ana juaj edhe e dëgjuesit se ju jeni të vendosur për të kontrolluar situatën.<sup>1</sup> Edhe nëse ajo zgjatet tepër, pauza mund të jetë më pak e bezdishme se sa belbëzimi, veçanërisht nëse ju ngatërroheni verbërisht.

---

<sup>1</sup> Shoqëria në përgjithësi shpërblen personin që në mënyrë të hapur konfrontohet dhe tenton të ballafaqohet me belbëzimin e tij. (Stromsta)

Pasi të jeni ndaluar, (2) mundohuni të relaksoni pjesët e tensionuara të mekanizmit të të folurit duke përfshirë edhe fytin. Mundohuni të keni ndjenjën e gjuhës të lëshuar lirshëm në fundin e gojës, me nofullën e hapur lehtas si të ishte duke jargitur nëpër buzët e lirshme. Shikoni se a mund të keni ndjenjën e lehtësimit në atë pjesë.

Pasi të relaksoheni, mendohuni dhe (3) përkujtoni se çfarë bëni jonormalisht kur të bllokoheni në atë tingull. Çfarë gabime bëni zakonisht kur të belbëzoni në atë? Ju duhet t'i përkujtoni këto gabime nga analiza dhe studimi juaj i bërë lidhur me aktivitetin e muskujve të të folurit dhe prej përvojës suaj nga korigjimet pas bllokimit.

Mandej, prej këtij rishikimi të gabimeve ju zakonisht (4) kuptoni se çfarë korigjime keni mësuar për të futur në përdorim për të ndryshuar atë që keni bërë zakonisht gabimisht kur keni belbëzuar në atë tingull në mënyrë që të ndihmoheni për të eliminuar ose modifikuar jonormalitetet që bëni gjatë bllokimeve.

Mandej (5) bëni prova në mendjen tuaj, ose në të vërtetë bëni me pantomimë se si do të ndjeheni në gojën tuaj për të vënë këto korigjime në përdorim, duke thënë komplet fjalën në një mënyrë të ngadalshme dhe të zgjatur dhe me maturi, duke lëvizur ngadalë prej një tingulli në tingullin tjetër. Kjo do të thotë se ju duhet të bëni prova mentalisht ose bëni me pantomimë se si do të vepronin këto ndryshime për të eliminuar gabimet që i bëni zakonisht në atë tingull.<sup>1</sup>

Kur frymëmarrja t'i kthehet normalitetit – e jo më herët se kjo – (6) thuani fjalën, duke bërë korigjimet ashtu siç keni bërë prova. POR (7) artikulonin tingullin dhe fjalën në një mënyrë tingëlluese të zgjatur dhe rrëshqitëse, duke ekzagjeruar korigjimet, duke patur më shumë kujdes në atë se si ndjehet fjala se sa në atë se si tingëllon fjala.<sup>2</sup> Edhe pse artikulimi i ngadalshëm mund të kalojë edhe në disa fjalë vijuese, ju përndryshe nuk duhet të flisni vazhdimisht në këtë mënyrë.

---

<sup>1</sup> Së pari, ai (personi që belbëzon) duhet të reduplikojë me pantomimë versionin e paraqitur shkurtimisht të sjelljes së belbëzimit që sapo e ka sprovuar dhe mandej duhet të përsëritë edhe një herë pantomimën, me versionin e modifikuar të asaj sjelljeje. (Van Riper)

<sup>2</sup> Mësohuni që të jeni të vetëdijshëm për ndjenjat e veprimeve të muskujve derisa kaloni nëpër fjalë. (Neely)

---

Problemi shpesh paraqitet gjatë kalimit prej një bashkëtingëllore në zanoren pasuese. Mënyra e ngadalshme dhe e zgjatur e rrjedhshmërisë së tingullit, derisa ju nxjerrni fjalën për të cilën keni frikë, është disenjuar për të bërë kalimin sa më të butë.<sup>1</sup> Gjithashtu kjo ju lejon mjaft kohë për të patur ndjenjën e korigjimit derisa kaloni nëpër tingull apo fjalë.<sup>2</sup> Derisa lëvizni ngadalë nëpër fjalë, koncentrohuni në arritjen e ndjenjës së ndryshimit apo korigjimit të jonormaliteteve tuaja.

Nëse jeni të sikletosur nga pauza ose nga mënyra e zgjatur e shqiptimit të fjalëve për të cilat keni frikë, bëni atë sidoqoftë! Kjo është ajo ku shpaguhet vendosmëria juaj – nuk keni zgjidhje tjetër. Do të kuptoni se pauza do shkurtohet sa më shumë që të bëheni i aftë në qasjen e bllokimit të parashikuar me këtë mënyrë të re.

**Vërejtje** – nën çfarëdo rrethana ju nuk duhet të përdorni pauzat si shtyerje, edhe pse ju do të josheni për të bërë këtë. Pauza duhet të përdoret për t'u përgaditur dhe për të bërë prova me planin e veprimit.

Ky korigjim para bllokimit është pjesë e rëndësishme e programit të terapisë. Nëse ju mund të lëvizni butësisht nëpër bllokimin e parashikuar, ju jeni në rrugë të mirë për të folur me lehtësi dhe rrjedhshëm. Ushtroni korigjimet para bllokimit edhe në fjalët për të cilat keni frikë edhe ato për të cilat nuk keni frikë – ose në fjalën e parë të fjalisë<sup>3</sup> por mos e përdorni atë si truk për të filluar. Disa persona që belbëzojnë kanë bërë korigjime para bllokimit në secilën fjalë, derisa e kanë mësuar teknikën, por kjo nuk është e nevojshme. Me këtë humb efekti i korigjimit para bllokimit.

Zgjedhni fjalët në të cilat ju mund të bllokoheni – kuptoni se si ju zakonisht belbëzoni në to – mandej përcaktoni se çfarë ndryshime ju nevojiten për të bërë dhe për të zbatuar ato kur të arrini te ajo fjalë. Kurdo që të dyshoni në vështirësi, futni në përdorim kontrollën tuaj dhe korigjimin para bllokimit. Vazhdoni këtë praktikë derisa automatikisht të ndjeni se çfarë korigjime nevojiten për çdo lloj të

---

<sup>1</sup> Çdo veprim që e thekson apo e zmadhon kalimin e butë prej tingullit në tingull, prej rrokje në rrokje, ose prej fjale në fjalë, do të jetë i dobishëm për të folurit në vazhdim. (Agnello)

<sup>2</sup> Këto fjalë të korigjuara mund të duken të zgjatura dhe të zvarritura. Kjo ndodh si rezultat i lëvizjeve më të kujdesshme dhe më të ngadalshme që keni bërë gjatë thënies së fjalës. Kjo do të shpejtojë përmirësimin e aftësive tuaja. Ne nuk qëndrojmë pas të folurit që zvarritet ngadalë, por për të folurit që ka më shumë lëvizje të vetë-kontrollueshme. (Starbuck)

<sup>3</sup> Gjithmonë është mirë të përdorni korigjimin para bllokimit në fjalën e parë të fjalisë. (Starbuck)

bllokimit. Kjo duhet t'ju jap juve një ndjenjë të mirë të njohurisë se belbëzimi juaj është nën kontroll.

Kur të mësoheni me përdorimin e korigjimeve para bllokimit aq sa ato të jenë të natyrës sekondare për ju, mund të filloni që gradualisht të eliminoni pauzat. Kur të parashikoni vështirësi në një tingull, disa fjalë më herët para se të arrini te ajo, ju mund të përdorni kohën sa jeni duke thënë fjalët ndërmjet, që të përgaditeni për atë që ju nevojitet për të bërë kur të arrini te fjala për të cilën keni frikë.

Mandej ngadalësoni të folurit tuaj, gjë që do t'ju jap kohë për të planifikuar se si duhet bërë korigjimet e nevojshme. Mandej kaloni ngadalë dhe butësisht nëpër fjalë derisa e ndjeni se si e thuani atë.

Ky është qëllimi juaj, dhe ju mund të realizoni atë mjaft shpejt, por derisa të keni vetëbesim në aftësinë tuaj për ta bërë atë në mënyrë të drejtë, do të ishte më mirë për ju që së pari të ndaloni dhe të pauzioni në mënyrë që t'i lejoni vetes kohë për të bërë përgaditjet e duhura që të ballafaqoheni me vështirësinë e parashikuar.

Kur të përmirësoheni në korigjimet para bllokimit, ju do të keni vetëbesim në mundësitë tuaja që të kontrolloni të folurit tuaj kështu që ju mund të kaloni nëpër bllokime në një mënyrë të parapërcaktuar. Ju përcaktoni që më parë lëvizjet që duhet t'i bëni dhe si t'i bëni ato për të formuar tingujt dhe për të thënë fjalën butësisht. Është e rëndësishme që ta zbatoni këtë. Belbëzimi është diçka që bëni, dhe tani mund të keni mësuar se si të ndryshoni atë që jeni duke e bërë.

## A jeni dekurajuar?

Nëse jeni si shumica e personave që belbëzojnë, nganjëherë ju bëheni shumë të dekurajuar derisa punoni në përmirësimin e të folurit tuaj. Kjo mund të jetë për shkak se ju nuk përmirësoheni aq shpejt sa mendoni se do të duhej, ose për shkak, në një rast, ju bëheni recidiv dhe keni mjaft vështirësi.

Më vonë mund të ndodhë kur jeni duke folur më me lehtësi dhe ju hyni një një situatë anksoze dhe tensiononi veten dhe dështoni tmerrshëm. Kjo ju bën juve shumë të dëshpëruar dhe e minon vetëbesimin që e keni ngritur kur keni bërë përparim.<sup>1,2</sup> Për fat të keq, belbëzimi duket se është veçanërisht i ndjeshëm ndaj ripërsëritjeve.<sup>3</sup> Dhe duhet të theksohet se ekzistojnë disa faktorë që punojnë kundër përpjekjeve tuaja dhe të cilat tentojnë të shkaktojnë ndikim në recidiv apo regresion.

Recidivi mund të ndodh për shkak të tendencës natyrale për t'u kthyer mbrapa për të shfrytëzuar disa shprehje të vjetra si shmangia ose mohimi i belbëzimit tuaj. Ju keni filluar të kënaqeni për një sasi të caktuar të rrjedhshmërisë; dhe për të mbrojtur rrjedhshmërinë tuaj, instiktet e juaja natyrale ndikojnë që të reagoni ashtu siç jeni mësuar vite me rradhë. Mund të rishfaqen kopje të vogla të belbëzimit tuaj të vjetër.

Nuk ka nevojë që të qortoni veten kur të rishfaqen këto shprehje të vjetra. Ende, kur këto ndodhin, ju duhet t'i dalloni ato si sinjale të kthimit mbrapa në punën tuaj dhe të përsëritni nënshtrimin ndaj rregullave. Dhe derisa ju i kushtoni kujdes këtyre ndjenjave të vogla të shmangies ose ndonjë sforcimi, ato do të largohen.

Një faktor që kontribon në frustrim është fakti se pothuajse intensiteti i secilit person që belbëzon tenton të ndryshoj nga koha

---

<sup>1</sup> Çdo person që belbëzon do të ketë disa ngritje dhe rënie dhe rrjedha e përmirësimit është rrallë një rrjedhë e qetë. (Kamhi)

<sup>2</sup> Pavarësisht nga përparimi, do të ketë ndonjë ditë të të folurit të dobët për shkak të tensionit të çrregulluar që ndërfiten padyshim. (Blumel)

<sup>3</sup> Problemi qendror në tretman nuk është vështirësia për të arritur rrjedhshmërinë, por gjasa e madhe e recidivit; disa shërimet të shpejta duken se janë të qëndrueshme; dhe në përgjithësi mënyra më e besueshme për të arritur një redukim të qëndrueshëm të belbëzimit është që ajo të bëhet ngadalë dhe gradualisht përgjatë një procesi që fut në shërbim të kuptuarit e personave që belbëzojnë se çfarë bëjnë kur belbëzojnë, pse e bëjnë këtë, dhe si dhe pse kanë mundësi për të ndryshuar këtë sjellje. (Bloodstein)

në kohë. Nganjëherë ju flisni më rrjedhshëm se herave tjera. Edhe pse kjo mund të rezultoj prej rrethanave të ndryshme, duket se devijimet e tilla mund të vazhdojnë, dhe kështu shkaktohet më lehtë avaria.

Një pengesë tjetër e mundshme ndaj përmirësimeve që ndodh nganjëherë është kur shpresat e personit që belbëzon ndërtohen para kohe. Kjo mund të jetë kur disa rregulla ose udhëzime të veçanta që i keni adoptuar kanë shkaktuar që të bëni një përmirësim aq të shpejtë sa që keni fituar bindjen se kjo është zgjidhja e problemit tuaj. Dhe nëse bindja ndaj kësaj procedure të veçantë është zvogluar për shkak të dështimit, ajo tenton që ta bëj perspektivën më dekurajuese.

Është e vërtetë se rastësisht disa rregulla ose procedura korigjuese mund të jenë një pjesë e mirë e zgjidhjes së problemit tuaj.<sup>1</sup> Në përgjithësi, zbatimi i procedurave të ndryshme tenton që të siguroj një përparim më të qëndrueshëm.<sup>2</sup>

Një arsye tjetër që personi që belbëzon të dekurajohet, është për shkak se ai dëshiron dhe pret një përsosmëri e cila është e paarritshme. Disa ndajnë se duhet të jenë në gjendje të flasin perfekt pa çfarëdo hezitimi ose ngecje. Shpresimi për një përsosmëri tenton që të shkaktoj presion që nuk i nevojitet atyre. Folësit normal nuk janë perfekt të rrjedhshëm, dhe qëllimi juaj duhet të jetë për një të folur të lehtë pa tendosje.<sup>3,4</sup>

Përveç kësaj, është e mundur që ju duhet të keni një koordinim më të mirë mes asaj pjese të trurit tuaj që e kontrollon të folurit dhe sekuencës kohore të veprimeve të muskujve tuaj të të folurit. Kjo mund të jetë e vërtetë edhe për njerëzit tjerë.

Por mund të ketë më shumë arsye që kjo të jetë e vërtetë në rastin tuaj, veçanërisht nëse belbëzimi ka filluar në moshë shumë të re. Si fëmijë, ju mund të keni patur më shumë hezitim dhe ngecje kur keni mësuar të flisni se sa fëmijët tjerë. Dhe një mungesë e një

---

<sup>1</sup> Të gjithë ne jemi të ndryshëm; ajo që i ndihmon një personi që belbëzon mund të mos funksionoj te tjetri. (Garland)

<sup>2</sup> Rjedhshmëria, ashtu si dhe vetëbesimi vjen ngadalë dhe rrëshqet mbrapa kohë pas kohe. (Guitar)

<sup>3</sup> Mos humbni kohën tuaj dhe frustroni veten duke provuar të flisni me një rrjedhshmëri perfekte. (Sheehan)

<sup>4</sup> Pakësoni kërkesat ndaj vetes dhe nga të tjerët për të folur perfekt dhe me miratim total. (Barbara)

koordinimi më të mirë natyral të cekur më lartë mund të kenë ndihmuar në zhvillimin e belbëzimit tuaj.

Siç e dini, koordinimi është një atribut fizik që ndryshon sipas individit. Ashtu siç disa fëmijë mësojnë të ecin më shpejt se të tjerët, disa mësojnë të flasin më lehtë se të tjerët. Tek të rriturit, për shembull, një kampion i golfit ka koordinim më të mirë mes asaj pjese të trupit që kontrollon lëvizjet e trupit dhe veprimeve të tij në udhëzimet e klubit të tij të golfit. Për çdo rast, qëllimi për përsosmëri në të folur është jopraktik për ata që belbëzojnë.<sup>1</sup>

Shumica e personave që belbëzojnë përjetojnë intervale të rrjedhshmërisë relative të mbushur me shpresë dhe të përcjellura me episode të bllokimeve të mbushura me dëshpërim. Kur të ndodh recidivi prej rrjedhshmërisë, provoni të mësoni se si të identifikoni burimet e recidivit. Përgjigja mund të jetë diku në bllokimin tuaj. Verifikoni respektimin e udhëzimeve, dhe sa herë që të flisni, mos sforconi apo luftoni – por belbëzoni me lehtësi.

Megjithatë, do të theksojmë se nuk ka nevojë që të ndiheni fajtor sa herë që belbëzoni – kjo nuk do të thotë se ju jeni i dështuar. Belbëzimi është një armik i ashpër dhe duhet ta nokautojmë shumë herë deri në nënshtrim.<sup>2</sup> Pranoni këtë fakt. Terapia nganjëherë mund të jetë një përvojë e frustrimit, por me siguri ju mund të jeni në gjendje të shikoni këtë përvojë si një mundësi e zbulimit se çfarë mund të bëni për të arritur një të folur më të mirë.

Me një gjasë të madhe të recidivit, është e vështirë që të arrihet shpejt rrjedhshmëria. Kjo kërkon kohë. Një mënyrë më e besueshme për të arritur një redukim të qëndrueshëm të belbëzimit është që ta bëni atë ngadalë dhe gradualisht.

Le ta rishikojmë situatën në kapitullin e ardhshëm.

---

<sup>1</sup> Personat që belbëzojnë mund të jenë më të dobët se sa personat që nuk belbëzojnë në koordinimin e procesit të prodhimit të të folurit. Por pavarësisht nga niveli më i ulët i klasifikimit normal në mundësinë e komunikimit, shumica e personave që belbëzojnë nuk janë aq të dobët në këto mundësi sa të mos mundën të prodhojnë të folur të rrjedhshëm. (Kamhi)

<sup>2</sup> Kjo kërkon durim dhe dëshirë për të pranuar recidivat ashtu si edhe pranimin e gabimeve. (Garland)



## Përsëritje – çfarë kemi bërë

Le të përsërisim situatën dhe të flasim se çfarë përparimi është bërë, nëse është bërë ndonjë përparim. Ndoshta ju e keni lexuar këtë libër vetëm për të mësuar lidhur me belbëzimin dhe si funksionon programi i terapisë. Nëse po, shpresojmë se jeni kënaqur duke lexuar. Si rezultat, tani ju mund të keni një mirëkuptim më të mirë të shturjes së këtij problemi kompleks.

Por duke supozuar se ju belbëzoni dhe i keni provuar në mënyrë të hapur procedurat e paraqitura, ju mund të keni zbuluar se ju mund të ndryshoni sjelljet tuaja të të folurit duke lejuar që të folurit tuaj të udhëhiqet nga rekomandimet e vendosura nga rregullat themelore.<sup>1</sup>

Në fillim të punës me këtë program, ne supozojmë që së pari keni eksperimentuar me sinjeritet me procedurat e terapisë kur keni folur në mënyrë të ngadalshme, rrëshqitje të zgjatura që e kanë lehtësuar problemin për disa persona që belbëzojnë. Nëse keni përdorur këtë mënyrë të ngadalshme, zvarritëse të të folurit, kjo mund të ketë mundësuar që të komunikoni me më pak vështirësi në situatat ku keni patur shumë vështirësi. Edhe pse kjo metodë e të folurit ndoshta ju ka ndihmuar, ne kuptojmë se normalisht ju nuk do të dëshironi të flisni në këtë mënyrë.<sup>2</sup>

Eksperimentimi me këtë procedurë do të ju ketë treguar se a keni nevojë apo jo për vendosmërinë për të vijuar procedurat të cilat do të ndihmonin për të zgjidhur problemin tuaj. Ne shpresojmë se ju keni këtë vendosmëri.

Mandej, me sa duket ju keni vazhduar të punoni në rregullat themelore. Do të ishte tepër shumë që të shpresohet zbatimi tërësisht i kënaqshëm i të gjitha qëllimeve të tyre. Por, nëse ju i keni vijuar këto udhëzime, ju keni zbuluar se mund të kontrolloni vështirësinë tuaj, pjesërisht përmes modifikimit të ndjenjave dhe qëndrimit ndaj belbëzimit – dhe pjesërisht përmes modifikimit të veprimeve jonormale të shoqëruara me sjelljet tuaja të belbëzimit.

---

<sup>1</sup> Shprehja e belbëzimit mund të ndryshoj. Edhe pse ju nuk keni zgjedhje a të belbëzoni apo jo, ju keni zgjedhje si të belbëzoni. (Murray)

<sup>2</sup> Lehtësimi i belbëzimit është në fund të fundit qështje e vetë-disciplinës dhe kontrollit. (Stromsta)

Mirë, ju keni filluar me rregullat. Gjatë përmbushjese së disa prej tyre, nuk është kërkuar nga ju që të ndaloni belbëzimin por është kërkuar që të bëni disa ndryshime qetësuese në mënyrën e të folurit.

Për shembull, së pari (1) ju kemi nxitur të fitoni shprehinë e të folurit ngadalë dhe me maturi. Mandej, edhe më e rëndësishme, (2) është kërkuar nga ju që të belbëzoni me lehtësi, dhe butë, duke zgjatur tingujt fillestar të fjalëve për të cilat keni frikë dhe kalimet në tingujt tjerë. Gjithashtu, është sugjeruar (10) që të provoni të ndryshoni shpejtësinë dhe lartësinë e të folurit dhe të flisni duke u shprehur në një mënyrë melodike.

Në rregull, çka ka ndodhur? A e keni tani shprehinë e të folurit gjithmonë në mënyrë të ngadalshme dhe me maturi? Dhe a i keni dhënë rëndësi të belbëzuarit me lehtësi dhe butë – në një mënyrë sa më shprehëse dhe melodike që të jetë e mundur? Nëse i keni përmbushur këto kërkesa, ju jeni duke folur me më pak tension, dhe frekuenca dhe intensiteti i belbëzimit do të jetë zvogluar. Kjo do të thotë se keni arritur një përparim.

Por ju ende belbëzoni. Mandej, për të pakësuar frikën nga vështirësitë që keni përjetuar, ju jeni ftuar që të ndryshoni disa shprehje të caktuara që cilat e kanë forcuar frikën. Në një rregull (3) juve i'u është këshilluar që të pushoni të fshehni faktin se belbëzoni – në fakt të pranoni në mënyrë të hapur se ju jeni i tillë. Por më shumë e rëndësishme (5) ju duhet të ndaloni të gjitha shprehjet e shmangieve, zëvendësimeve dhe shtyerjeve që i keni përdorur për t'iu ikur vështirësive të pritura. Kjo ishte e vështirë, gjithashtu. Dhe në të njëjtën mënyrë (6) ju është thënë që në mënyrë të vazhdueshme të mbani kontakt të mirë, natyral me sy gjatë belbëzimit që t'ju ndihmoj për të redukuar ndjenjën e turpfit.

A e keni ndryshuar përfundimisht qëndrimin dhe sjelljen tuaj ashtu që ju hapur të diskutoni me këdo lidhur me belbëzimin? Gjithashtu, a mirëmbani kontakt të mirë me sy me dëgjuesit tuaj kur keni vështirësi? Dhe a mund të supozohet se ju nuk provoni më që të shmangni, shtyeni dhe zëvendësoni? Nëse i keni përmbushur këto rregulla, ju keni eliminuar mjaft nga shqetësimi dhe anksoziteti juaj që i mundon personat që belbëzojnë dhe e rrit tensionin e tyre. Vetëm zvoglimi i disa prej këtyre frikave tuaja do të ju ketë bërë jetën më të bukur.

Të gjitha këto më lart ishin kryesisht thelbësore në ndihmën për të qetësuar disa nga tensionet e juaja dhe për të redukuar disa nga frikat, të cilat janë pjesë themelore që shkaktojnë acarimin e vështirësisë tuaj.

Nën (4) keni punuar në zbulimin nëse keni ndonjë simptomë sekondare që e shoqëron belbëzimin. Dhe nëse po, me sa duket ju keni punuar në eliminimin e tyre – kështu që me shpresë, ju tani jeni lehtësuar nga ajo pjesë e aktit të belbëzimit. Prandaj, belbëzimi është kufizuar mandej në çrregullimet në mënyrën se si vepron mekanizmi i juaj i të folurit.

Hapi i juaj i ardhshëm nën rregullën (7) ishte që të bëni një studim me kujdes të mostrës së belbëzimit. Për të bërë këtë, ishte e nevojshme që me saktësi të duplikoni atë çfarë ka bërë mekanizmi juaj i të folurit gjatë belbëzimit. Prandaj, duke monitoruar të folurit tuaj ju keni fituar një njohuri të qartë të asaj çfarë keni në mënyrë të parregulltë ose jonormale me muskujt tuaj të të folurit (buzët, gjuhën dhe fytyrën) të cilat ishin gabim dhe të panevojshme gjatë prodhimit të të folurit.

Duke i marrë këto informata të hollësishme dhe të dobishme lidhur me veprimet e gabuara të muskujve të të folurit, ju jeni ftuar të modifikoni ose eliminoni këto veprime të gabuara të të folurit duke përdorur korigjimet e bllokimit. Këto procedura kyçe (8) nuk kanë qenë të lehta për t'u punuar por ishin të organizuara për të eliminuar ose modifikuar gabimet e artikulatoreve që i keni bërë gjatë belbëzimit.

Ato janë disenjuar që të ju ndihmojnë për të udhëhequr lëvizjet e muskujve të të folurit me lehtësi dhe butë, përgjatë bllokimeve duke zëvendësuar shprehitë e vjetra me mostrat e reja. Këto procedura mund të ju kenë ndihmuar të eliminoni ose modifikoni veprimet e parregullta që e karakterizojnë belbëzimin tuaj.

Teoretikisht, këto eliminojnë belbëzimin; por praktikisht, ato së paku do të ju kenë ndihmuar që të flisni pa shumë ose aspak manovrimet të bllokimit që i keni përjetuar më herët – shprehitë që tani i keni kuptuar mund të largohen nga mendja.

Rregullat tjera të pa theksuara më lartë kanë qenë pjesë e programit tuaj dhe ne supozojmë se janë marrë parasysht. Njëra prej tyre (9) ju nxit që të mos ndërpreni të folurit pa përsëritje ose kthime mbrapa ashtu që të mbaj të vazhdueshëm procesin e artikulimit.

Një tjetër rregull (11) ju ka përkrah që të keni më shumë kujdes dhe të mendoni më shumë lidhur me atë se çfarë rrjedhshmërie keni patur. Ju jeni brengosur dhe keni humbur në mendime lidhur me belbëzimin mjaft gjatë. Dhe nëse i keni dhënë rëndësi ndjenjave se çfarë rrjedhshmërie keni, aq më tepër do të ju ketë ndihmuar që të ndërtoni një vetëbesim. Dhe në mënyrë të qartë, konsiderohet se (12) ju keni provuar të flisni sa më shumë që të jetë e mundur sepse në të kundërtën ju nuk do të kishit rastet që ju nevojiten për të punuar në të folurit tuaj.

Ne shpresojmë se përmbledhjet e shkurta më sipër ju kanë bërë të mundur të përmbushni në vijim dymbëdhjetë rregullat ose udhëzimet. A i keni kushtuar atyre kohë? Ku jeni tani? Shikoni kapitullin në vijim për përfundimet e nxjerra.

## Ku jeni – përfundim

Nëse jeni munduar që të bëni më të mirën nga vetja për të përmbushur të gjitha udhëzimet, ju keni mbaruar këtë program të terapisë. Ne nuk e dimë se çfarë rrjedhshmërie keni arritur – ndoshta ju keni bërë një rrugë të gjatë – ndoshta jo. Ky libër vetëm përshkruan një qasje që do të funksionoj. Ju jeni ai që mund të prodhoj rezultate.<sup>1</sup>

---

Duke përcjellur këtë program, me siguri se tani e keni pranuar me gatishmëri se ju belbëzoni dhe me shpresë keni eliminuar çdo shprehi të shmangies që e keni patur. Kjo me siguri ju ka ndihmuar të lehtësoheni nga një pjesë e madhe e anksozitetit dhe ju ka ndihmuar të zhvilloni më shumë vetëbesimin si dhe të rritni aftësinë e juaj për të toleruar stresin.

Gjithashtu nëse nuk keni mësuar asgjë tjetër, ju keni zbuluar se ju mund të ndryshoni mënyrën se si flisni.<sup>2,3</sup> Kjo është e sigurt. Dhe nëse ju mund të ndryshoni mostrën e belbëzimit tuaj, ju mund të mësoheni ta kontrolloni atë. Ju e dëshironi dhe ju nevojitet ajo ndjenjë e kontrollit, e cila ju mundëson që të flisni me lehtësi dhe me qetësi.

Dhe nëse keni patur durim që të mos hiqni dorë nga ky program, ne vëmë bast se ju jeni i kënaqur që nuk jeni tërhequr. Por madje edhe për ata që kanë patur përparim të shpejtë, ne ju këshillojmë kujdes. Mund të ju duket e çuditshme, ju duhet të përshtateni me të folurit e rrjedhshëm.<sup>4</sup>

Ju duhet të monitoroni të folurit tuaj derisa të bëheni të rrjedhshëm, varësisht nga reaksionet e juaja. Për shembull, ju mund të filloni të flisni aq shpejt sa të mos jeni i vetëdijshëm për

---

<sup>1</sup> Kjo nuk është qështje e fatit. Ju mund të vendosni vetë „fatin“ tuaj. Ju mund ta bëni këtë. (J. D. Williams)

<sup>2</sup> Të folurit është diçka e prodhuar nga folësi dhe si i tillë, folësi mund ta modifikoj dhe ndryshoj atë. (Conture)

<sup>3</sup> Duke mësuar se ai ka një zgjedhje për mënyrën se si flet dhe për mënyrën me të cilën reagon, ai do të kuptoj se ai ka përgjegjësi për mënyrën se si flet. Ai do të bëhet një lloj i folësit që mund të ndryshoj të folurit që e bën. (D. Williams)

<sup>4</sup> Ju mund të jeni i habitur se rrjedhshmëria është diçka që duhet ta përshtatni. Ai ende është problemi kryesor në përfundimin e përmirësimit. (Sheehan)

shmangiet ose luftën që mund të zhvillohet. Përveç kësaj, pasi nuk e keni bërë zakon të flisni lirshëm, çdo pamundësi për të shprehur veten në menaxhimin e frazave ose fjalive mund të shkaktoj që të humbni vetëbesimin në mënyrën e të folurit tuaj.<sup>1</sup>

Siç është theksuar, për fat të keq, belbëzimi duket se është veçanërisht i ndjeshëm ndaj recidivit.<sup>2</sup> Ju duhet të mbroheni nga rrëshqitja tatëpjetë në shprehitë e vjetra. Shprehitë të cilat i keni mësuar vite me rradhë dhe të cilat janë përdorur për shumë vite mund të rivendosen vetvetiu nëse nuk jeni të kujdesshëm. Ju nganjëherë ndodh që të konfrontoheni me frikat e vjetra.

Nëse ju konfrontoheni me këto frika, pika më me rëndësi për ju që të mbani mend është që **belbëzimi i vullnetsëm në një mënyrë të modifikuar** mund të jetë një faktor i rëndësishëm drejt mbështetjes dhe përforcimit të rrjedhshmërisë suaj.

Gjithashtu për të ndihmuar që të parandaloni rrëshqitjen mbrapa apo regresin, duhet të jeni të kujdesshëm dhe duhet të bëni më të mirën nga vetja që të jeni të bindur se të folurit tuaj është i sundueshëm ashtu që të flisni në pajtim me rregullat themelore. Këto masa të arsyeshme të zakonshme mund të ndihmojnë gjithmonë që të komunikoni me më pak stres dhe tendosje. Dhe jeni të sigurt që të mos filloni shmangien.

Nëse ju hasni në çfarëdo vështirësie të pazakonshme, ju mundeni gjithmonë të përdorni korigjimet e bllokimit. Do të ishte mirë të përsëritni dhe praktikoni ato herë pas here, pasi ju gjithmonë mund të jeni në gjendje të përdorni ato për të përfutur prej tyre.

Në të vërtetë me kalimin e kohës, ju duhet të vazhdoni të përforconi me vetëbesim në mundësitë e juaja për të kontrolluar të

---

<sup>1</sup> Ne kemi parë persona që belbëzojnë që janë bërë plotësisht të rrjedhshëm duke vijuar terapinë, por të cilëve ende ju mungojnë aftësitë për bisedime. Një shembull tipik do të ishte një i ri që nuk ka më frikë t'i flas një vajze të re, por i cili nuk di se çfarë t'i thotë kur ta takoj atë. (Guitar-Peters)

<sup>2</sup> Gjurmët e çrregullimit zakonisht mbesin dhe recidivat ndodhin. (Freund)

folurit.<sup>1</sup> Bëhuni kategorik; sa më shumë vetëbesim që të keni, aq më shumë liri nga frika do të përjetoni.

Do të ishte e dobishme nëse do të mund të përvetësoni një qëndrim pozitiv në përgjithësi. Thuani vetes se ju mundeni dhe do të mposhtni vështirësinë tuaj. Nëse do të mund të përvetësonit një qëndrim kategorik dhe ta kombinoni atë me teknikat e kontrolluara, ju do të përmirësoheni më shpejt.

Besoni në vete, bëhuni kategorik, dhe keni vetëbesim në përpjekjet tuaja.

Nga ana tjetër, mos shpresoni apo pretendoni tepër shumë.<sup>2</sup> Mos u bëni tepër ansioz për të folur shumë mirë për një kohë shumë të shkurtë, dhe mos bëni kërkesa të tepruara për të folurit tuaj të cilat do të ishin të pamundura për t'u arritur. Dhe mos u bëni budalla për të menduar se vetëm fakti që nuk belbëzoni ju bën juve automatikisht më të mençur, më joshës dhe më bindës.<sup>3</sup>

Nëse dikush ju thotë se jeni shëruar, mos ndjeni se ju duhet ta vërtetoni atë. Në vend të kësaj thuani atij ose asaj se ju ende belbëzoni dhe në të vërtetë tregoni atyre se ju mund ta bëni këtë duke belbëzuar vullnetarisht. Nëse ju gjithmonë e quani veten si person që belbëzon, ju nuk do të jeni nën presion që të mos jeni i tillë. Mbani mend se belbëzimi është kryesisht ajo çfarë bëni për të mos belbëzuar.

Të folurit tuaj, si edhe i të tjerëve, nuk duhet të jetë i përsosur.<sup>4</sup> Shumica e njerëzve nuk janë të rrjedhshëm dhe nuk kanë përsosshmëri verbale – pa marrë parasysh a kanë belbëzuar më herët apo jo. Belbëzimi është një e metë kokëfortë dhe nëse e keni

---

<sup>1</sup> Vetëbesimi vjen kur ne luftojmë dhe korrim sukses. Ajo vjen kur ne pranojmë një sfidë në vend se të largohemi nga ajo. (Van Ripper)

<sup>2</sup> Të gjithë personat që belbëzojnë janë me inteligjencë dhe aftësi të lartë. Por duket se ka mospërputhje mes mundësive të tyre reale dhe potencialeve dhe asaj çfarë ata shpresojnë në mënyrë realiste nga vetvetja... për të shmangur këtë dilemë, bëni shpresat tuaj më të arsyeshme. (Barbara)

<sup>3</sup> Personat që belbëzojnë nuk janë as më të mirë as më të këqinjë se njerëzit tjerë, dhe ju nuk duhet ta ndezni botën pa nevojë vetëm për të mos belbëzuar. Atëherë, ju vetëm do të flisnit më mirë e asgjë tjetër. (Emerick)

<sup>4</sup> Rrjedhshmëria e përsosur nuk është e arritshme dhe është një qëllim vetë-shkatërrues. (Sheehan)

mposhtur atë në atë masë sa që tani keni një liri nga frika, ju nuk mund ta deklaroni më atë si një e metë.<sup>1</sup> Terapia është një sfidë, ashtu siç është edhe jeta një sfidë. Keni besim tek vetja.<sup>2</sup>

---

Dhe nëse ju e keni lexuar këtë libër vetëm për informim, ne përsëri do të theksojmë se nuk ka arsye që ju të kaloni pjesën e mbetur të jetës duke belbëzuar pa shpresë dhe duke bërë veten fatkeq.

Të tjerët e kanë mposhtur këtë, prandaj mundeni edhe ju. Programoni veten për sukses dhe keni vetëbesim në aftësitë tuaja për të arritur këtë.

## **Fund**

---

<sup>1</sup> Nëse mund të redukohet frika nga belbëzimi, atëherë sigurisht edhe vetë belbëzimi do të redukohet. (Rainey)

<sup>2</sup> Në fund të fundit, kolegë që belbëzoni, ekzistojnë forca dhe resurse brenda secilit nga ne. Vetëm përmes tyre ne mundemi vërtet të përmbushim çdo gjë. (Brown)



## **Një letër personale për ju**

*Buzëqeshni dhe vendosni se ju do të bëheni më të lumtur dhe do të merrni më shumë gëzim nga jeta!*

*Duke vijuar sugjerimet në këtë libër, e keni të qartë se belbëzimi është problem i juaji dhe vetëm i juaji, dhe me siguri kërkon shumë disiplinë dhe dëshirë për të përmbushur qëllimin tuaj.*

*Përvetësoni një qëndrim pozitiv, dhe kurajoni veten për të mirëmbajtur një angazhim real për të ndërmarrë detyrat e vështira që nevojiten për përparim.*

*Dhe pasi ju keni belbëzuar për vite me rradhë, ju nevojitet kohë për të arritur suksesin të cilin e kërkonit – por kjo mund të bëhet, dhe munda ia vlen për rezultatin.*

*Për shëndetin tuaj, ju dëshiroj liri nga frika dhe një jetë të lumtur.*

*Sinqerisht i juaji,*

*Malcolm Fraser*

*Betejat e jetës nuk i fitojnë gjithmonë*

*njerëzit më të fortë apo më të shpejtë;*

*por herët a vonë njeriu që fiton*

*është njeriu që mendon se mund të fitoj!*

## Ndarja e problemit me të tjerët

Grupet për përkrahje apo vetë-ndihmë janë organizuar në shumë vende në SHBA. Në takimet e tyre të rregullta sipas orarit, personat që belbëzojnë kanë rastin të diskutojnë problemet e tyre me të tjerët që kanë të njëjtën vështirësi. Disa takime janë organizuar nga logopedët në bashkëpunim me departamentet për logopedi të universitetit ose kolegjit.

Në takimet e grupeve të tilla, inkurajohet që të flitet dhe të shkëmbehet përvoja me të tjerët, të cilët janë dashamirës dhe të mirëkuptueshëm sepse edhe ata kanë kaluar nëpër të njëjtin problem. Këshillimi me personat tjerë që belbëzojnë, duke përfshirë edhe shfrytëzimin e të folurit në situatat sociale, do të mund të ju ndihmonte.<sup>1</sup>

Këto takime janë një vend ideal për të punuar në theksimin e procedurave të dëshirueshme modifikuese të disenjuara për t'ju ndihmuar që të bëheni një komunikues më i mirë. Të folurit para grupit ndihmon që të fitoni vetëbesim, ajo që nevojitet tepër nga të gjithë ata që belbëzojnë. Pjesëmarrja në grupe të tilla mund të ndihmonte në zhvillimin e një intuete dhe njohurie më të mirë se si të tjerët reagojnë në problemet e tyre. Kur grupi ka një udhëheqës të zoti, kjo do të ishte një ndihmë e madhe. Kjo gjithashtu i jep mundësinë atij që të shtrij dorën dhe ndihmoj të tjerët që kanë vështirësi të njëjtë.

Më poshtë janë shënuar emrat e disa grupeve për vetë-ndihmë me degët në qytete të ndryshme:

British Columbia Association of People Who Stutter  
Canadian Association for People Who Stutter  
Friends Who Stutter: The National Association of Young People Who Stutter  
National Stuttering Association  
Speak Easy of Canada  
Speak Easy International Foundation, Inc.

**Vizitoni [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org) dhe [www.stutterisa.org](http://www.stutterisa.org) për më shumë informacion**

---

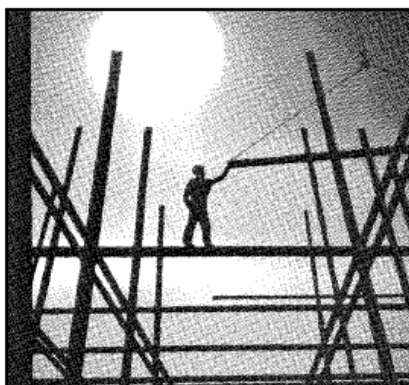
<sup>1</sup> Ndarja e zakonshme e ndjenjave është një prej shenjave dalluese të këtyre grupeve për vetë-ndihmë dhe kjo është shumë terapeutike. (Gregory)

## **Sqarimi i efektit të frikës për personat që nuk belbëzojnë**

Nëse do të kishit rastin për të sqaruar për personat që nuk belbëzojnë se si frika nga vështirësia mund të ndikoj në të folur, mund të përdoret ilustrimi si në vijim. Duke supozuar se personi që nuk belbëzon nuk asnjë të metë në këmbët e tij, ju mund të përmendni se me siguri ai mund të ecë lehtë pa vështirësi ose fare “rrjedhshëm” përgjatë një dërrase 30 cm të gjërë, kur është e vendosur në tokë.

Por nëse një dërrasa është e vendosur në një muri të lartë mbi tokë, atëherë, nëse kërkohet nga ai që të ecë përgjatë dërrasës, ai me siguri do të zhvilloj një frikë nga rënia. Si rezultat, do të ishte e vështirë për të që të ecte përgjatë dërrasës në mënyrë normale. Në fakt ai me siguri do të paraqiste një shfaqje të dobët të të ecurit normal ose “të rrjedhshëm”.

Ky shembull është pak a shumë paralel me problemin e belbëzimit. Pothuajse të gjithë personat që belbëzojnë kanë pajisje fizike për të folur siç duhet, por në shumicën e rasteve frika nga belbëzimi shkakton që ata të provojnë të sforcojnë të folurit pa vështirësi. Dhe pasi është vështirë që të sforcohet mekanizmi artikulues i të folurit, ai nuk flet rrjedhshëm.



## Lidhur me kontrollimin e frymëmarrjes

Megjithëse frymëmarrja e lehtë dhe e qetë është e dobishme në mundësimin e personave që belbëzojnë për të folur me lehtësi, nuk sugjerohet që personi që belbëzon të provoj që me vetëdije të kontrolloj thithjen dhe nxjerrjen e frymës së tij. Tentimi që me vetëdije të kontrollohet frymëmarrja shpesh mund të rezultoj në parregullsitë e frymëmarrjes duke përfshirë edhe të folurit në fund të frymës, gulçimin ose hiperventilimin që rezulton në ngritje të tensionit.<sup>1</sup>

Kur personi që belbëzon flet ngadalë dhe butë, veçanërisht në fjalët startuese, me mënyrën e fillimit të butë me kontakte të lehta, kjo mund të ndihmoj në ndikimin e frymëmarrjes natyrale dhe të duhur.

Duke u përpjekur që të eliminojnë belbëzimin, disa logopedë rekomandojnë që personi që belbëzon duhet të bëjë një „vështrim“ të lehtë derisa i qaset bllokimit me vëmendjen se ai duhet të mbaj të hapura dhe të relaksuara kordat vokale që do t'i mundësonin atij që të kaloj më me lehtësi nëpër bllokim. Kjo është disi e ngjashme me rekomandimin që personi që belbëzon të bëj ose pëshpërit një tingull të heshtur „h“ kur të filloj të thotë fjalën për të cilën ka frikë.

Një teknikë e tillë mund të funksionoj, pasi ajo do të ndihmoj që të qetësohet tensioni në kordat vokale për arsye se ato e largojnë mendjen nga frika. Megjithatë, me konsumimin e efektit të tillë të shpërqëndrimit, personi që belbëzon mund të mbetet me jonormalitetet që u përmendën më lartë.

Për të përmbledhur, të folurit kërkon shumë pak frymë. Pasi frymëmarrja është pak a shumë automatike, zakonisht nuk është e nevojshme që një person që belbëzon të tentoj të mbaj atë nën kontroll të vetëdijshëm.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ekziston rreziku nga kontrolli i paramenduar i frymëmarrjes për të folur. (Van Riper)

<sup>2</sup> Kontrolli i frymëmarrjes është më i miri kur është automatik dhe jo nën kontroll të vetëdijshëm... Frymëmarrja duhet të jetë relativisht automatike dhe jo e vetëdijshme, prandaj në përgjithësi, sa më pak vëmendje që t'i kushtoni asaj, aq më mirë. (Luper)

## **Pajisjet elektronike që përdoren së bashku me terapinë për belbëzim**

Pajisjet elektronike dhe pajisjet tjera kanë qarkulluar prej vitesh. Për disa persona që belbëzojnë këto pajisje kanë qenë të dobishme, së paku në situata të caktuara si p.sh. gjatë bisedës me telefon apo kur kanë mbajtur fjalime. Të tjerët që kanë shpresuar për një “shërim magjik” kanë qenë të dëshpëruar për shkak se këto pajisje mund të jenë të pavolitshme dhe e bëjnë bisedën e vështirë.

Këshilla jonë, para se të shpenzoni shuma të konsiderueshme parash në ndonjë mjet elektronik për belbëzim, është që të konsultoheni me një logoped të kualifikuar që ka përvojë në përshkrimin dhe montimin e pajisjeve të tilla.

Nëse është e mundur, ju gjithashtu mund të kyqeni në grupet diskutuese të individëve që belbëzojnë dhe prindërve të fëmijëve që belbëzojnë, ku mund të pyesni për këshilla dhe reagime lidhur me përdorimin e pajisjeve të tilla. Forumi i tillë mund t’ju siguroj juve me dëshminë relativisht të paanshme prej atyre që i kanë provuar këto pajisje, dhe u janë dukur të dobishme, ose, në disa raste, të padobishme.

Ju mund të telefononi në Stuttering Foundation në numrin 800-992-9392 për listën e pajisjeve elektronike ose mund t’i shihni të listuara në [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org).

## Disa këshilla si të përdoret telefoni

Shumë njerëz – pavarësisht a belbëzojnë apo jo – kanë vështirësi gjatë përdorimit të telefonit.

Dëgjoni disa persona që nuk belbëzojnë se si ia dalin me bisedat telefonike. Disave u nevojiten disa sekonda për t'u përgjigjur. Të tjerët mund të kenë shumë „ëm“ dhe „ah“. Të tjerët mund të jenë shumë shprehës me duart dhe fytyrën e tyre, ndoshta për shkak se flasin zëshëm dhe në mënyrë agresive.

Nëse, si një person që belbëzon, ju keni problem me përdorimin e telefonit, atëherë ju mund ta gjeni të dobishme këshillën e ardhshme. Përdorimi i telefonit mund të shkaktoj një sasi të madhe të ankthit, dhe secili person duhet të mësohet të përballet me të në mënyrën e tij.

### Telefonimi të tjerët

Telefonimi zakonisht mund të ndahet në tri faza: përgaditja, thirrja, vlerësimi si i'a keni dalë.

- **Përgaditja**

Jeni të sigurt të dini pse po telefononi. Shkruani pikat kryesore në letër që t'i keni para vetes kur të telefononi.

Provoni të telefononi një shok ose të afërt para se të bëni një thirrje të madhe. Kjo mund të ndihmoj në relaksim tuaj.

Nëse keni për të bërë shumë thirrje, listoni ato me renditje. Filloni nga më e lehta dhe vazhdoni deri te ajo më e vështira.

Mos e përmbani veten nga telefonimi që duhet ta bëni. Kjo e bën atë edhe më stresues dhe më të vështirë.

- **Thirrja**

Shumë shpesh, pjesa më e vështirë është për të gjetur personin e duhur. Nëse ju do të përballetni me operatorin telefonik, për shembull, a do të jetë më e lehtë të thuani numrin e ekstenzionit ose të departamentit se sa emrin e dikujt? Keni disa alternativa si fjalë të para në mendje; jeni fleksibil në atë që dëshironi të thuani.

Nëse filloni të bllokoheni, belbëzoni hapur, butë dhe lehtë; provoni të mos sforconi fjalët dhe më e rëndësishmja mbani mend të flisni ngadalë.

Mos u brengos shumë lidhur me pauzat; ato ndodhin në të gjitha bisedat. Përqendrohuni në atë që keni për të thënë, sesa të brengoseni lidhur me bllokimet tuaja. Qëllimi juaj është të komunikoni, pa marrë parasysh a do të belbëzoni apo jo. Keni kujdes në të folurit e rrjedhshëm. Shumica e personave që belbëzojnë i harrojnë kohërat kur kanë folur rrjedhshëm dhe ngelen në belbëzim. Shijoni rrjedhshmërinë tuaj; bëni thirrje tjera kur të ndjeheni më i rrjedhshëm; godisni hekurin derisa është i nxehtë. Të folurit e rrjedhshëm ushqen vetëbesimin, dhe vetëbesimi ushqen të folurit e rrjedhshëm.

Duke e shikuar veten në pasqyre derisa telefononi mund të jetë e dobishme, pasi ju bën të mundur të shikoni ku paraqitet tensioni në fytyrën tuaj dhe në pjesët tjera të trupit tuaj. Nëse ju këmbëngulni në thirrje të vështira dhe e ndjeni se keni komunikuar mirë, atëherë lavdëroni ose trajtoni veten dhe mbani mend ndjenjën e mirë që ju jep një thirrje e suksesshme.

- **Vlerësimi si i'a keni dalë**

Shumica e njerëzve, jo vetëm ata që belbëzojnë, nganjëherë bëjnë thirrje kur ata ndjejnë se ata janë më pak të rrjedhshëm ose nuk kanë mundur të transmetojnë mesazhin e tyre mirë.

Nëse ju e ndjeni se një thirrje e veçantë ka qenë stresuese dhe ju keni belbëzuar më shumë se zakonisht, provoni ta harroni atë. Përvetësoni një qasje pozitive; mbani mend se ka biseda tjera ku ju do të belbëzoni më pak. Nuk është fatkeqësi të belbëzoni, dhe ju mund të mësoni prej secilës përvojë folëse. Në shtëpi, inçizoni bisedën tuaj telefonike. Vështroni të folurit tuaj me kujdes, posaqërisht shpejtësinë dhe momentin që shpie në belbëzim. Provoni të mësoni prej secilit inçizim, dhe përgaditni strategji për thirrjen e ardhshme. Duke bërë këtë gjatë një periudhe kohore, do t'ju ndihmoj të identifikoni probleme dhe fjalë të caktuara përsëritëse.



## **Pranoni thirrjet**

Kjo është fusha ku ju keni më së paku kontroll. Megjithatë, edhe këtu ju mund të lehtësoni pak presionin që mund të ndjeni. Gjithmonë përgjigjuni në thirrje sipas kohës tuaj. Mos u nxitoni te telefoni. Përsëri keni disa opsione të fjalëve kryesore të gatshme: numrin tuaj të ekstenzionit, emrin e organizatës suaj, ose madje emrin tuaj. Përdorni atë që ju duket më e lehtë në atë moment.

Nëse e pranoni thirrjen nën vëzhgimin e njerëzve tjerë, përqëndrohuni plotësisht në atë thirrje.

Pranoni se të tjerët mund të dëgjojnë dhe shikojnë si bllokoheni, por mos lejoni që prania e tyre t'ju tërheq vëmendjen nga thirrja e juaj telefonike.

Mos u frikësoni nga pauza fillestare në telefon nëse keni vështirësi për fjalën tuaj të parë. Është shumë e zakonshme për dikë të përgjigjet në telefon dhe mandej të mos flasë, ose për shkak se janë duke përfunduar bisedën me një koleg të tij, ose për shkak se ata kanë ngritur dorëzën e telefonit të dikujt tjetër dhe presin që ata të kthehen në ulësen e tyre.

Personi që ka telefonuar mund të belbëzoj gjithashtu. Jeni të durueshëm me të tjerët, të cilët mund të jenë aq ansioz si ju dhe mund të jenë duke praktikuar pikat e mësipërme.

## **Eliminimi i stereotipeve lidhur me belbëzimin**

- Njerëzit që belbëzojnë janë aq inteligjent dhe në rregull sa njerëzit që nuk belbëzojnë.
- Mos supozoni që njerëzit që belbëzojnë janë më të prirur që të jenë nervoz, ansioz, të frikësuar apo të turpshëm. Derisa sjelljet belbëzuese nganjëherë mund të duken si sjelljet e atyre që i provojnë këto emocione, njerëzit që belbëzojnë paraqesin brezin e njëjtë të plotë të personalitetit si ata që nuk belbëzojnë.
- Belbëzimi nuk është rezultat i konfliktit emocional ose frikësimit.
- Njerëzit që belbëzojnë shpesh kanë aftësi të shkëlqyera komunikuese. Ata nuk duhet të shihen si të paaftë në komunikim verbal. Disa janë shumë shpesh të kualifikuar dhe të interesuar për pozitat që kërkojnë që ata të përballen me publikun në baza ditore.
- Njerëzit që belbëzojnë kanë ambicie dhe qëllime të njëjta për përparim si njerëzit që nuk belbëzojnë. Deri në një masë të caktuar me aftësitë e tyre, atyre mund t'iu ofrohet edhe mundësia për udhëheqje dhe rrugë për promovim brenda një organizate.
- Belbëzimi ndryshon gjerësisht në njerëz të ndryshëm dhe ndryshon brenda të njëjtit person sipas momenteve dhe situatave të ndryshme. Njerëzit që belbëzojnë kanë shpesh ditë „të mira“ dhe “të këqija“ me të folurit e tyre.
- Për njerëzit që belbëzojnë, intervista për punë ndoshta është situata folëse më e vështirë që mund ta kenë dhe kjo nuk tregon se si ata mund të flasin gjatë punës. Është me rëndësi të konsiderohen kërkesat dhe kushtet e punës aktuale.

*Kjo informatë është nga broshura Përgjigje për Punëdhënësit (Answers for Employers), të cilën mund ta shkarkoni në [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org), klikoni në „Brochures for all ages“. Kjo broshurë është e përkryer për intervista për punë.*

## Pyetje relevante dhe citate interesante

---

### Sa njerëz belbëzojnë?

Disa kanë arritur deri në përfundim se gati një përqind e popullsisë belbëzojnë, që janë më shumë se 3 milion persona që belbëzojnë sot në Shtetet e Bashkuara të Amerikës. Shumë njerëz të famshëm nga historia kanë pas në thelb problem të njëjtë, duke përfshirë Moses, Demostenin, Charles Lamb, Charles Darwin, dhe Charles I i Anglisë. Nga kohët më të vona janë Gjorgj VI nga Anglia, Winston Churchill, Somerset Maugham, Marilyn Monroe, dhe TV personalitetet Garry Moore dhe Jack Paar kanë belbëzuar më herët në jetën e tyre. Në problemin tuaj me të folur nuk jeni unik apo i vetmuar siç keni menduar! (Sheehan)



Winston Churchill



James Earl Jones

---

Frekuenca e belbëzimit në këtë shtet është rreth 3,000,000. Kjo është rreth një përqind e popullsisë së përgjithshme në SHBA, afërsisht gjysma e tyre janë fëmijë. Belbëzimi nuk ka lidhje me statusin social apo ekonomik, religjionin, racën ose inteligjencën.

### A ka ndonjë web faqe nga ku mund të shkarkoj informata lidhur me belbëzimin?

Web faqja e Stuttering Foundation, [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org) dhe [www.tartamudez.org](http://www.tartamudez.org), përmbajnë informata për publikun e gjërë si dhe ndihmë specifike për ata që belbëzojnë dhe për familjet e tyre. Ky burim online paraqet një mjet jashtëzakonisht të dobishëm në ngritjen e vetëdijes lidhur me belbëzimin, largimin e miteve të zakonshme, dhe ofrimin e burimeve të dobishme të informacionit.

### A është bërë ndonjë gjë për të rritur vetëdijen e publikut lidhur me belbëzimin?

Zëdhënësit e njohur kombëtarisht në vijim kanë punuar me Stuttering Foundation për të promovuar Javën Nacionale të Vetëdijes për Belbëzimin: Annie Glenn, grua e astronautit dhe senatorit John Glenn; ylli i country muzikës Mel Tillis; gazetari John Stossel; zoologu, autori dhe hulumtuesi Dr. Alan Rabinowitz; komentatori sportiv dhe ylli i basketbollit Bill Walton; ylli

i operës metropolitane Robert Merrill; kampioni i US Open dhe komentatori sportiv Ken Venturi; legjenda e Chicago Bulls Bob Love; ylli nga „Buffy the Vampire Slayer“ Nicholas Brendon; dhe „San Diego Charger’s“ Darren Sproles.

Lidershipi i tyre ka ndihmuar që mesazhi për ndihmë dhe shpresë të arrij te miliona njerëz.



Annie Glenn



John Stossel



Robert Merrill



Bob Love



Mel Tillis



Ken Venturi



Dr. Alan Rabinowitz



Darren Sproles



Bill Walton



Nicholas Brendon

## **A tenton belbëzimi që here të paraqitet dhe herë të zhduket?**

Belbëzimi është me hove. Madje edhe personat me belbëzimin më të rëndë shpesh flasin më shumë fjalë në mënyrë normale se sa duke belbëzuar. Ndërprerja me hove, megjithatë, e bëjnë përvojën edhe më pikëlluese, pasi është vështirë që të përshtatet me paraqitjen dhe mosparaqitjen e belbëzimit. (Van Riper)

## **Kur është belbëzimi më i prirur që të keqësohet?**

Kur morali juaj dhe forca e egos janë të larta për shkak të të arriturave, suksesit ose pranimit social, ju do të belbëzoni më pak. Nëse në çfarëdo situatë komunikuese ju prisni ose ndjeni stres komunikativ, ndëshkim dhe frustrim, ju do të belbëzoni më shumë.

Ju do të belbëzoni më tepër nëse ju përjetoni ose parashikoni anksozitet, faj ose armiqësi. Ju gjithashtu do të belbëzoni më tepër nëse e parandjeni më herët se është duke ardhur një fjalë ose situatë, e cila është e shoqëruar me përvojë të belbëzimit në të kaluarën.

Ata që belbëzojnë kanë më tepër vështirësi gjatë të folurit para figurave autoritative, njerëzve që janë të padurueshëm ose përqeshës ose ndjejnë vuajtje kur dëgjojnë belbëzimin. Shumica janë të lëndueshëm ndaj humbjes së durimit të dëgjuesit, ndaj ndërprerjeve, ndaj refuzimeve, dënimeve, frustrimit, anksozitetit dhe armiqësisë.

Presioni më tej, i cili krijon më shumë belbëzim, mund të vie nga brenda ose nga jashtë, nga presionet e të tanishmes, nga agonia e pritur e të së ardhmes ose nga vuajtjet në të kaluarën. (Van Riper)

### **A jeni të prirur të keni vështirësi duke treguar emrin tuaj?**

Është posaqërisht e vështirë për dikë që belbëzon për të treguar emrin e tij, për arsye se nuk është vetëm problem se duhet të thuhet emri zakonisht shpejt, por emri mbart edhe një ngarkesë psikologjike të konceptit të thellë të vetvetes. Emri identifikon njeriun. Ai paraqet tërë personin – të gjitha idetë e tij që kanë të tjerët për të, si dhe konceptin e tij për vetveten.

Përveç kësaj, në të vërtetë nuk ka asnjë mundësi të zëvendësimit të emrit të vet me një emër tjetër. Në mes të gjitha fjalëve në fjalorin e një personi, emri i tij është përfaqësues i diçkaje që duhet ta dijë dhe ta nxjerr automatikisht pa hezituat. Nëse e bën të kundërtën duke përfshirë të gjitha mundësitë, asnjëra prej tyre nuk është e shoqëruar me normalitet. Pasi shumica e personave që belbëzojnë kanë dështime të panumërta gjatë tentimit për të thënë emrin e tyre, emrat e tyre si fjalë dalluese marrin një forcë kompulsive të pamasë. (Murray)

### **A duhet të përpiqeni që të jeni më pak i ndjeshëm?**

Gjatë dy viteve të mia të para në kolegji kam filluar të shoh më qartë se personi që belbëzon duhet të marrë përgjegjësinë që të tjerët të ndjehen më rehat në prezencën e tyre. Nëse ai do të mund të ishte më pak i ndjeshëm lidhur me belbëzimin e tij, ata që janë rreth tij do të jenë më rehat. Kjo do ta lehtësonte atë më tepër, dhe ai do të

belbëzonte më pak, dhe kështu vazhdon; rrethi vicioz do të kthehet në të kundërtën. Pasi unë isha duke bërë diçka të dobishme lidhur me të folurin tim, unë mund të buzëqeshja më tepër lidhur me vështirësinë time. Unë madje mund të trilloja edhe vullnetarisht jorrjedhshmëri. (Gregory)

### **A duhet të përballeni me frikën?**

Rinia ime, ashtu siç është rasti me shumë persona tjerë që belbëzojnë, ishte e mbushur me alternativa shprese dhe dëshpërimi pasi kisha dëshirë për një lehtësim nga belbëzimi im. Kjo natyrisht nuk është unike; shumica e personave që belbëzojnë kanë patur këtë ndjenjë të ngjashme. Por a e keni pyetur ndonjëherë veten se çfarë është ajo që ju shqetëson më së shumti, çfarë është ajo që shkakton dëshpërim? A është belbëzimi juaj apo frika juaj nga reaksioni i njerëzve ndaj belbëzimit tuaj? A nuk është kjo e fundit? Shumica e personave që belbëzojnë kanë aq shumë anksozitet lidhur me mendimet e tyre se çfarë do të thonë ose do të bëjnë njerëzit tjerë si rezultat i belbëzimit.

Ky anksozitet mund të zvoglohet.

Unë e mbaj mend mirë këtë ndjenjë të brengosjes, anksozitetit dhe dëshpërimit. Nëse ju mund të mësoni të zbutni një pjesë të këtyre ndjenjave të tmerrshme – ju do të jeni në gjendje që t'i ndihmoni vetes ashtu siç kanë bërë shumë persona tjerë që kanë belbëzuar.

Është një metodë efikase që mund ta shfrytëzoni për të arritur këtë qëllim. Përballuni me frikën! Kjo këshillë është lehtë për t'u dhënë dhe padyshim e vështirë për shumicën e juaj për ta realizuar; megjithatë kjo është një këshillë që i ka ndihmuar shumë personave që belbëzojnë dhe mund t'ju ndihmoj edhe juve.

Ju duhet të mësoni disi për të zvogluar ndjeshmërinë ndaj reaksioneve të tjerëve dhe të refuzoni që të lejoni që reagimet e vërteta ose të imagjinuara të njerëzve ndaj belbëzimit të vazhdojnë të ndikojnë në shëndetin tuaj mental ose në qetësinë mentale. (Adler)

## **A mund të ndihmoheni përkohësisht praktikisht me ndonjë lloj tretmani?**

Fakti është se personat që belbëzojnë mund të ndihmohen për një kohë në mënyrë praktike me çdo lloj terapie në të cilën besojnë fort se ka një pasojë të rëndësishme. Kjo nënkupton se ata mundën posaqërisht në mënyrë të përshtatshme të fitojnë një dobi afatshkurtë prej terapeutit, i cili është thellë i bindur në efikasitetin e metodave që përdor, që ndodh se janë të pajisur me forcë tërheqëse dhe kanë rol prestigjioz (p.sh. mjeku, psikiatri ose ngjashëm). (Bloodstein)

## **Pse është vështirë të pauzioni?**

Shumica e personave që belbëzojnë shfaqin një *frikë nga heshtja*, dhe çdo pauzë ose pushim momental e zërit gjatë të folurit të tyre e sjellin në reaksion të panikut. Ndoshta për arsye se një pjesë e madhe e belbëzimit ndodh në rrokjen fillestare, ai fillon të druhet nga nevoja për të filluar, dhe ai mësohet të tmerrohet nga nevoja për të filluar. Ai fillon të tmerrohet nga çdo periudhë e heshtjes në të folurin e tij, të frikësohet dhe të bëhet fare jotolerant për të. (Sheehan)

## **A duhet të merrni përgjegjësinë për problemin tuaj?**

Unë gjithashtu kam kuptuar, gjatë punës me të folurin tim, se mund të zbulohen shumë gjëra që mund të aplikohen në mënyrë të favorshme në jetën e përditshme. Prej kohës kur kam filluar terapinë e kam kuptuar se unë duhet të marr përgjegjësinë për sjelljen time dhe mënyrën se si të tjerët më vlerësojnë mua. Përveç kësaj, unë u bëra i vetëdijshëm për tendencën për të pasur belbëzimin si një justifikim për mos pjesëmarrjen në disa aktivitete ose për mos qenë i suksesshëm për atë që jam përpjekur. (Gregory)

## **Sa mund të jetë i rëndë një bllokim?**

Autori ishte student në Univesitetin e Stanfordit dhe shkoi në shtëpi për një pushim dyjavor dhe në atë kohë belbëzonte shumë keq. Siç tregon ai: "Një pasdite isha duke studiuar në dhomën time, duke shkruar me një pendë me ngjyrë. Aksidentalisht e rrëzova

shishen me ngjyrë, dhe ngjyra u derdh mbi letrat e mia, librat dhe letërthithësen e freskët, drurin e tavolinës, dhe ra poshtë në qilim. Nëna ime, ishte e ulur në dhomën tjetër, e dëgjoi gulçimën time dhe më thirri të më pyeste se çka kishte ndodhur. Unë shkova te dera e dhomës së saj, dhe derisa qëndroja aty, duke tentuar që të përgjigjesha, e ndjeva sikur diçka më kishte kapur për shpatulla dhe më tundte në mënyrë të dhunshme. Fytyra ime, e shtrembëruar me luftën për të ndërprerë dridhjen, u bë e kuqe dhe mandej vjollce. Unë ndihesha si një balon gjigant që bëhej çdo herë e më i madh, i gatshëm për të shpërthyer me një forcë shkatërruese, dhe nuk kisha asnjë mënyrë për të mbrojtur veten prej saj. Mandej eksplodoi jashta meje vetëm fjala “ngjyra!”. Ky ishte bllokimi më i keq që e kam përjetuar. Ky bllokim me siguri ka zgjatur dyzet ose pesëdhjetë sekonda.” (Murray)

### **A është ekzagjeruar përdorimi i goditjeve ritmike në tretmanin e belbëzimit?**

Në ditët rinore, autori vizitonte disa prej këtyre instituteve komerciale për belbëzim dhe prej asaj se çfarë ka lexuar, ato ishin tipike si shumica e të tjerave që i kanë shfrytëzuar personat që belbëzojnë në vitet e hershme të shekullit njëzet... njëra prej tyre shfrytëzonte lëkundjen e krahut, një tjetër tundjen e syrit ose dorës ose trupit, një tjetër një formë ritmike të shprehjes në mënyrë kontinuale në të cilën të gjitha fjalët bashkohen dhe të gjitha bashkëtingëlloret mospërfillen. (Van Riper)

### **Për cilin profesion duhet të kërkohet?**

Në përgjithësi, personat që belbëzojnë janë tepër inteligjentë dhe të aftë. Por ende duket se është një mospërputhje mes kapaciteteve dhe potencialeve të tyre reale dhe atyre se çfarë presin nga vetja në mënyrë jorealiste. Edhe pse ka shumë lëmi produktive përmes të cilave mund t'i shpreh individit kapacitetet e tij dhe të fitoj për një jetë të rehatshme, unë kam kuptuar se shumica e personave që belbëzojnë janë të tërhequr ndaj punëve ose profesioneve ku shfrytëzimi i komunikimit verbal është i lartë. Nuk është e pazakonshme për të gjetur persona





me vështirësi në të folur që tentojnë të bëhen shitës, avokat, psikolog dhe prezentues në radio. (Barbara) Vërejtje e editorit: Shkarkoni broshurën “*Answers for Employers*” (“Përgjigje për punëdhënësit”) në [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org) për më shumë informata.

### **A është më mirë që të zëvendësohen fjalët të cilat thuhën më lehtë?**

Ju do të ndiheni më mirë lidhur me të folurit tuaj nëse ju redukoni numrin e herave që zëvendësoni fjalët për të cilat keni frikë me ato për të cilat nuk keni frikë. Për të testuar këtë bëni pesë telefonata dhe mbani një llogari për numrin e herave që keni zëvendësuar fjalët për të cilat keni frikë me ato për të cilat nuk keni frikë. Mandej bëni edhe pesë telefonata tjera në të cilat mundoheni që të bëni sa më pak zëvendësime që të jetë e mundur. Ju duhet të ndiheni më mirë lidhur me të folurit tuaj kur zëvendësoni fjalët ose ndryshoni frazat për të shmangur belbëzimin. Ju mund të kuptoni se **frika nga belbëzimi** është në të vërtetë më problem se sa vetë belbëzimi juaj. (Trotter)

### **A duhet të shmangni vështirësinë gjatë të folurit?**

Mbi të gjitha, mbani mend se sa më pak që të luftoni në përpjekjet tuaja për të mos belbëzuar, dhe sa më pak të shmangni fjalët dhe situatat për të cilat keni frikë, aq më pak do të belbëzoni në planin afatgjatë. (J. D. Williams)

Në përpjekjet e tij për të folur rrjedhshëm, personi që belbëzon çdo herë e më tepër frikësohet më shumë nga paaftësia për t’u përballur me belbëzimin me hove që mund t’i ndodh. Sa më shumë që të luftoj për të shmangur belbëzimin e mundshëm ose tenton ta fsheh ose maskoj belbëzimin e tij që nuk mund të shmanget, aq më tepër do të refuzoj se ai ka problem. (Czuchna)

## **Paaftësia e vetme me të cilën disa njerëz ende qeshin**

Ndoshta do të vie dita kur unë mund të harroj plotësisht ata që janë tallur dhe e kanë imituar belbëzimin tim. Deri tani unë kam dështuar që të gjej ndonjë justifikim për këtë të qeshur më shumë sesa të qeshurit për një të gjymtë ose të verbër. Unë besoj se ata që i torturojnë personat që belbëzojnë e bëjnë këtë për të kompenzuar dobësitë e veta ose të metat e veta. (Wedberg)

## **Puna për të prezentuar veten**

Në mes moshës pesëmbëdhjetë dhe njëzet vjeçare unë kam punuar shumë lidhur me të folurit tim dhe gradualisht kam kuptuar se unë duhet të punoj në situatat me vështirësi të madhe duke planifikuar, praktikuar dhe mandej përsëri duke planifikuar, etj., derisa kam fituar gjithnjë e më shumë besim në vete. Për shembull, gjatë vitit të parë në kolegji, unë kam punuar lidhur me prezentimin e vetes. Pas punës për të mbajtur kontakt me sy me dëgjuesin tim, unë kam punuar në modifikimin e të folurit tim dhe duke përdorur disa mosrjedhshmëri të qëllimshme kur kam thënë “Unë jam Hugo Gre-Gregory.” Deri në fund të vitit unë kurrë nuk i jam shmangur prezentimit ose paraqitjeve të vetvetes. (Gregory)



## **A duhet të provoni për një rrjedhshmëri të përsosur?**

Të folurit normal përmban jorrrjedhshmëri të llojeve të ndryshme. (Moses)

---

Do të ishte mirë për ju që të kuptoni se një pjesë e mirë e hezitimit dhe ngathtësisë në të folurit tuaj është e njëjtë si te njerëzit tjerë. Nëse jeni si folësit e tjerë të cilët e konsiderojnë veten si person që belbëzon, ju jeni të prirur të supozoni se derisa të folurit tuaj të mos rrjedh aq lëmueshëm si një përrua i kullotës, ju nuk jeni duke folur normalisht. Në të vërtetë, shumica e jorrrjedhshmërive tuaja janë të njëjta si te folësit normal dhe janë aq të konsideruara nga ta kur ju dëgjojnë juve. (Johnson)

---

Rrjedhja e përkryer e formulimit gjuhësor dhe prodhimit të të folurit është një aftësi e rrallë. Shumica nga ne ka gabime në formulim dhe jopërsosshmëri në prodhimin e të folurit... Krahasoni atë se çfarë bëni ju me atë se çfarë bëjnë shokët tuaj. Edhe ata gjithashtu përsëritin tinguj, fjalë ose fraza, ndërfusin "uh" ose ndalen derisa e thonë një fjalë të vështirë. Terapia duhet të na drejtoj nga një e folur e pranueshme, me rrjedhshmëri të lirë por jo një rrjedhshmëri e përkryer. (Boehmler)

---

Personi që belbëzon e ka kompleksin e Demostenit\*. Ai ka kërkuar nga e folura e tij dhe intelektu i tij gjëra që janë jashtë mase dhe të pamundshme për t'u arritur. Kjo përsosshmëri verbale krijon një kaos dhe shqetësim të brendshëm. Personi i cili kujdeset lidhur me ndjenjat e belbëzimit që gjithmonë të flas me gjakftohtësi, asnjëherë nuk duket i trazuar dhe vazhdimisht është në kontroll të dëgjuesit të tij. Kur ai flet, ai kërkon nga vetja absoluten dhe të pamundshmen. Ai ndjen se ai duhet të zotëroj fjalët e tij dhe ka një rezervuar të fakteve dhe ideve gjithmonë të rrjedhshme. Ai duhet të flas në mënyrë të qartë dhe koncize, të pauzoj në kohën e duhur, dhe kurrë të mos vrapoj para ideve të tij dhe të jetë vazhdimisht spontan kur të flet... Për të larguar këtë dilemë bëni shpresat tuaja më të arsyeshme. (Barbara)

---

\*Demosteni ka jetuar në shekullin e katërt p.e.r. dhe ai është konsideruar një prej oratorëve më të mëdhenj të të gjitha kohërave. Ai ka qenë një folës aq i jashtëzakonshëm sa që fjalimet e tij i kanë grumbulluar qytetarët e Athinës për t'iu këndërvënë dhe për të mundur Aleksandrin e Madh, që në mënyrë të dukshme ka ndikuar në historinë e Greqisë Antike. Me sa duket, ai e ka mposhtur defektin e të folurit (belbëzimin?) duke qëndruar në bregdet me guralec nën gjuhën e tij dhe duke bërë titull përtej gjëmimeve të valëve.

### **Ndoshta Demosteni ka patur ide të drejtë?**

Duke u rritur si një person me belbëzim të rëndë, kam dëgjuar tregime të tilla gati çdo ditë, duke filluar nga legjenda me guralecët e Demostenit. Pasi kam provuar çdo gjë tjetër, kam provuar njëherë të

flas edhe me guralecë. Unë vërtet nuk e besoja këtë legjendë, por e ndieja se nuk mund të mos e provoja edhe me gurë. Gati kam përbirë guralecët dhe shumë shpejt kam përfunduar kërkimin për paterica të reja. (Sheehan)

### **A duhet të keni kujdes nga këshillat e çdokujt?**

Belbëzimi është një çrregullim, i cili mund të keqësohet me anë të tretmanit të keq. Shumë individ me qëllime të mira por injorant, me anë të sugjerimeve dhe reaksioneve të tyre, e kanë bërë belbëzimin jo vetëm më të vështirë për t'u përballur, por gjithashtu edhe më të rëndë dhe më të shpeshtë. Si të gjitha çrregullimet e të folurit, ky lloj kërkon një mirëkuptim special. (Van Riper)

---

Për vite me rradhë personat e rritur që belbëzojnë kanë pranuar sugjerime dashamirëse që kanë pas qëllim të drejtëpërdrejtë ose jo të drejtëpërdrejt ndalimin e tërësishëm të belbëzimit. Këto sugjerime përfshijnë shërime të shpejta çudibërëse dhe të folur të rrjedhshëm.

---

Secili person që belbëzon rritet me këshillën naive të fqinjëve dhe të panjohurve të rastit që kumbojnë në veshët e tij padobishëm. „Relaksohuni, mendoni për atë që doni ta thoni, ngadalësoni, merrni frymë thellë, a keni provuar të flisni ndonjëherë me guralecë në gojë, etj., etj.“

Belbëzimi është një problem kompleks, natyra e të cilit gjithmonë i josh njerëzit që të ofrojnë shërime të thjeshta. Fqinjët dhe të njohurit e rastit zakonisht nuk ofrojnë këshilla në trajtimin e kancerit ose diabetit. Por belbëzimi është kokëfortë dhe herë më i lehtë – herë më i rëndë, kështu që kjo ushqen pohime të papërgjegjshme dhe/ose mashtruese për secilën zgjidhje. „Shërime“ të thjeshta ka me bollëk, dhe historia e mjekësisë është e mbushur me to. Madje edhe njerëzit inteligjent të cilët duhet të dijnë më mirë janë futur në këtë, dhe janë zënë në kurth me veten. (Sheehan)

## **A duhet t'ia sqaroni belbëzimin të tjerëve?**

Nganjëherë është e dobishme që të shpjegoni diçka lidhur me belbëzimin tuaj për njerëzit që janë të rëndësishëm për ju. Ky person mund të jetë prindi, mësuesi, punëdhënësi ose bashkëpunëtori. Ju mund të shpjegoni, për shembull, se si dëshironi të trajtoheni nga dëgjuesit tuaj kur jeni duke belbëzuar. Qëllimi i kësaj është që të bëni njerëzit me të cilët bisedoni më të relaksuar lidhur me belbëzimin tuaj. Nëse ju ndjeheni se personi e mirëkupton belbëzimin tuaj, është më e mundshme që ju të belbëzoni më pak kur jeni me atë person. Një qëndrim i hapur dhe i sinqertë është i shëndetshëm për të gjithë personat e përfshirë. (Trotter)

## **Një arsye për t'u bërë „profesionist në belbëzim“.**

Gati në atë kohë kam filluar trajnimin tim si logoped dhe në fillimin e karrierës, ashtu si gruaja dhe fëmijët e mi i thonin shokëve, se jam „profesionist në belbëzim“. Me që ra fjala, unë gjithmonë e kam vërejtur se kur më prezentonte gruaja ime me ndonjë person duke thënë „Hugo është një profesionist në belbëzim“, personi shikonte disi si i hutuar si të thoshte, „A belbëzon ai?“ ose, „Pse po e thekson këtë?“ Qështja ishte se ne kemi qenë **shumë të hapur lidhur me belbëzimin tim**. Unë e kam kuptuar shumë herët se ky qëndrim është një element përbërës i rëndësishëm në terapi. (Gregory)

## **A mund të ndryshoheni?**

“Leopardi nuk mund t'i ndryshoj njollat e tij”. Nëse keni shprehur të mendoni dhe të thoni gjëra të tilla, ju me sa duket i thuan vetes gjithashtu “nëse belbëzoj njëherë do të belbëzoj çdoherë” – atëherë ju do të shkoni në mendime depresive se nuk ka shpresë për ju.

Ose nëse është kjo, ekziston një shpresë e dëshiruar që dikur e në një kohë ju do të jeni fatlum dhe do të gjeni dikë që do t'ua largoj ato që i keni dhe do t'ju transformoj, si me magji, prej një personi që belbëzon në një folës normal brenda ditës.

Dëshirat e tilla bëhen për ëndërra, veçanërisht ëndërra të ditës, për ilaç magjik në formë të pilulave, ose metoda sekrete dhe misterioze që mund të bëjnë çudira. Kjo nuk ju kurojon juve që të ballafaqoheni vet me problemin dhe të bëni diçka konstruktive lidhur me këtë, këtu dhe tani, me përpjekjet tuaja.

Atë për të cilën jeni mësuar për ta bërë, që ju pengon juve për të folur më mirë, duhet ta largoni nga mendja. (Johnson)

### **A zgjat shumë shërimi?**

Shërimi është një proces i gjatë gradual. (Murray)

---

Nëse personi që belbëzon fillon ta ndryshoj radikalisht mënyrën e zakonshme të belbëzimit, ai duhet të punoj vazhdimisht dhe me zell për një periudhë të gjatë kohore. (Johnson)

---

Mposhtja e belbëzimit, kontrollimi i gojës suaj, kërkon kohë; kjo nuk mund të bëhet për një natë. Nuk mund të them se sa mund t'ju marr kohë kjo juve, sepse çdo person që belbëzon i qaset sfidës në mënyrë tjetër ose lëviz me shpejtësi të ndryshme, por të gjithë e kanë të përbashkët një shenjë vegimi që i josh të vazhdojnë përpara. (Emerick)

### **Një përvojë e paharruar.**

Njëzet e shtatë vjet më parë, gjatë një përpjekje dëshpëruese për të shëruar problemin kronik me të folurit e djalit të tyre, prindërit e mi harxhuan kursimet e pakta për të më dërguar në një shkollë komerciale lidhur me belbëzimin. Mjerisht, për ankthin e tyre dhe ndjenjën e thellë të dëshpërimit, kjo ishte vetëm edhe një tentim i kotë. Derisa unë udhëtoja i mjerueshëm drejt shtëpisë në tren, një faturino (konduktor) i vjetër dhe i sjellshëm u ndalua para karriges sime dhe më pyeti për destinimin. Unë e hapa gojën për të thënë "Detroit", fjalë të cilën e kam ushtruar mirë, por e tëra që doli ishte një seri e gurgullimave të pazëshme; unë i futa në vështirësi muskujt e abdomenit për të ndaluar shtërngimet e llahtarshme të fytyrës – heshtje. Më në fund, plaku më shikoi nëpër syzet e tij, tundi kokën e tij, dhe vetëm me një gjurmë të buzëqeshjes, tha "Mirë, djalosh, ose shprehu ose shko me transport mallrash."

Konduktori hoqi këmbët zvarrë në korridorin e makinës për udhëtarë, para se valët tronditëse të më kaplonin mua. Duke shikuar nëpër dritare në peisazhin që kalonte shpejt përmes një perde të përplotur të zemërimit dhe frustrimit, ndjeva shikimet e fshehta të

udhëtarëve që ishin ulur afër meje; një çurg i skuqjes së sikletosur u shkarkua mbi qafën time dhe kokën time me dëshpërim. Shumë kohë pak kësaj unë e mbaj mend komentin e konduktorit mendjembrehtë. Për shumë vite unë e kam mposhtur këtë dhe plagët tjera nga belbëzimi dhe jam kujdesur duke zier përbrenda zemërimin tim për të mbajtur atë të ngrohtë, duke ëndërruar që një ditë unë do të përmirësoj të gjitha ato që i kam bërë gabim. Por në fund fraza e tij e saktë e ka ndryshuar jetën time. Plaku, në mënyrë të pabesueshme ka pasur të drejtë. (Emerick)

### **Sa mirë ka folur Mbreti George VI i Anglisë në emisionin e radios?**

Njëri prej njerëzve, aktivitetit e të cilit i kam përcjellur nga afër, ka qenë mbreti George VI i Anglisë. Unë e dëgjova emisionin e parë për krishtlindje me një eksitim të konsiderueshëm, pasi kisha dëgjuar se ai belbëzon. Edhe pse incizimi paraprak ishte i mundur në



King George VI

atë kohë, ai kishte zgjedhur që të fliste drejtpërdrejt.

Unë e zura BBC-në në kohën e duhur dhe dëgjova, përmes zhurmës, “zonja dhe zotërinjë, madhëria e tij, mbreti George VI”. Ai filloi pa vështirësi, por më vonë të folurit e tij filloi të bëhet çdo herë e më i vështirë. Ai paузonte mes fjalëve, së pari shkurt e më vonë pauzat filluan të rriteshin. Unë mund ta ndjeja prej ritmit se bllokimi po afrohej; dhe unë mbaja frymën duke pritur atë. Mandej ishte një qetësi më e gjatë, tinguj të shkurtë për shkak të luftës vokale, dhe mandej përsëritje të shpejta prej të cilave shpërtheu fjala. Kjo ndodhi disa herë gjatë atij emisioni të hershëm.

Përkundër pengesave të tij, mbreti George vazhdoi të fliste publikisht. Ai e inspiroi vendin e tij kur i nevojiti më së shumti. Unë e kam dëgjuar atë duke i deklaruar luftë Gjermanisë. Ai ishte aq i emocionuar sa fliste me vështirësi, dhe ende mesazhi i tij ishte i qartë.

Edhe pse kurrë nuk ishte plotësisht i lirë prej të gjitha gjurmëve të belbëzimit, të folurit e mbretit George u përmirësua pamasë gjatë regjimit të tij. Të folurit e tij ishte rregulluar me kujdes ashtu që ai

nuk duhej të thoshte fjalën që zakonishte e bllokonte atë. Sëmundja e fundit filloi t'ia pres fuqinë, dhe ai belbëzoi dukshëm atë vit në emisionin për krishtlindje. (Murray)

### **Sa mund të kushtoj angazhimi i shërbimit për terapi profesionale të të folurit – një specialisti për belbëzim – për t'ju ndihmuar që të punoni për të folurit tuaj?**

Pagesat për terapi mund të ndryshojnë sipas regjioneve gjeografike dhe gjithashtu nga niveli i aftësisë/specializimit të terapeutit në punën me popullatën e caktuar. Praktikuesit privat e kanë pagesën prej 60\$ deri në 150\$ për orë. Më së shpeshti kjo pagesë mund të jetë 70\$ deri në 85\$ për orë. Çmimi total mund të jetë nga një deri në disa mijë dollarë.

Natyrisht, në rastin e një tretmani më të shkurtë si p.sh. për disa fëmijë që sapo kanë filluar të belbëzojnë, çmimi mund të jetë më i vogël. Klinikat universitare ku trajnohen studentët ose institucionet e përkrahura nga qeveria e kanë pagesën e shkallëzuar, varësisht nga kushtet për të paguar, dhe terapia do të jetë më pak e kushtueshme. Për shembull, kjo mund të shkojë nga 20\$ deri në 80\$ për orë.

Ju duhet të jeni të kënaqur me përparimin derisa të vazhdoni terapinë dhe të ndjeheni të lirë të pyesni lidhur me prognozën dhe çmimin. Politika e mbulimit të terapisë së belbëzimit nga ana e sigurimeve shëndetësore ndryshon. Nëse sigurimi e reimbursion terapisë, mund të prisni që të paguani ngjashëm me atë që do të paguanit për specialistët tjerë si për shembull terapia fizikale. Ju duhet të konsultoheni me agjentin tuaj dhe të kërkonit që logopedi të dërgoj raporte ose çfarëdo informate tjetër të kërkuar nga kompania.

Për më shumë informata se si mund të gjeni logopedin dhe si të përballeni me kërkesat e sigurimeve, telefononi në numrin pa pagesë të Stuttering Foundation, 800-992-9392, ose vizitoni [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org).



## Kujtime nga djalëria...

Ajo që më kujtohet më së tepërmi lidhur me belbëzimin tim nuk ishte shtërngimi i tingujve në zërin tim, por dukja në ankth e fytyrave të njerëzve tjerë kur kisha vështirësi që të nxjerr fjalën jashtë. Dhe nëse sytë e tyre ndodhnin që të reflektojnë vuajtjen dhe frustrimin që e ndjeja, kjo më bënte më shumë të shqetësuar. Nuk kishte asgjë që do të mund të më ndihmonin ata, dhe unë në të vërtetë nuk e dëshiroja keqardhjen e tyre. Unë isha nëntë ose dhjetë vjeçar në atë kohë.

Si shumica e njerëzve me problemin e belbëzimit, unë isha mësuar që të jetoja me marifete të holla që njerëzit me rrjedhshmëri normale nuk mund ta marrin me mend. Sa herë që hapja gojën, unë mentalisht e shikoja më parë fjalinë që dëshiroja ta thoja për të parë nëse kishte ndonjë fjalë që do të mund të belbëzoja.

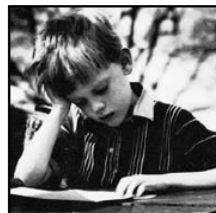
Për mua, të folurit ishte si të kalëroja në një autostradë dhe të lexoja me zë nga një varg i afisheve. Unë e dija se për të folur normalisht duhej të vazhdoja më tutje njëtrajtësisht. Ndonjëherë bëhesha i vetëdijshëm për një pengesë, si një gur i madh, që bllokonte rrugën pesë ose gjashtë afishe para meje, dhe e dija se kur të arrija te ajo fjalë e caktuar do të ishte e pamundur ta thoja atë. Unë kurrë nuk kam arritur ta kuptoj pse belbëzoja në një fjalë e jo në tjetrën.

Disa tinguj – si tingulli „m“ në fillim të fjalës – ishin veçanërisht të mundimshëm; por, madje edhe me këta, teksti ishte shumë i rëndësishëm. Fjalja mund të kishte dy fjalë që fillojnë me „m“, si p.sh. „*Më duhet ta pyesë mamanë.*“ Momenti që e formoja këtë fjali në mendjen time, e dija se do të kem vështirësi gjatë artikulimit të fjalës „më“, por fjala „*mamanë*“ do të ishte e pamundur për t’u thënë. Strategjia ime e zakonshme në atë kohë ishte të shpejtoja dhe të provoja të dëpërtoja nëpër pengesë. Kur kisha sukses, fjalja dilte ngjashëm si kjo: „*(pauzoja për një frymëmarrje të thellë) mëduhettapyesmamanë.*“

Ky truk funksionoi aq shpesh sa për të bindur disa njerëz se unë belbëzoja sepse flisja shumë shpejt. Por kur kjo dështoi, unë e gjeta veten si memec i goditur në mes të fjalisë, i paaftë të vazhdoja tutje ose të kthehesha mbrapa. Kishte edhe raste kur unë shkoja deri te tingulli i parë i fjalës së vështirë dhe nuk mund të bëja asgjë por vetëm të përsëritja atë si një pllakë e thyer gramafoni, në belbëzimin

klasik që imitohet zakonisht për të qeshur në libra dhe filma. Shumë më shpesh, unë kisha bllokim komplet; tentoja ta formoja tingullin e parë në fjalë dhe diçka brenda meje mbyllej papritur, ashtu që unë e hapja gojën pa nxjerrë asgjë jashtë.

Në atë pikë, unë zakonisht kthehesha mbrapa dhe shikoja për një rrugë të tërthortë. Nganjëherë e gjithë ajo që duhet ta bëja ishte të gjeja një fjalë më pak të mundimshme që e kishte të njëjtin kuptim. Për shembull, unë kisha mundësi të nxirresha duke thënë diçka si „*unë duhet të flas me njerëzit e mi*“. Nëse nuk mund të mendoja një sinonim mjaft shpejt, nuk kisha zgjedhje vetëm se të rifrazoja fjalinë, të provoja të shkoja vjedhurazi nëpër fjalën e vështirë nga një drejtim tjetër; dhe rezultati mund të ishte si: „*ju e njihni nënën time, më mirë është që ta pyes së pari atë.*“



Nuk e kisha idenë më të vogël pse fjala e njëjtë ishte më e lehtë për ta thënë në një kontekst se sa në një tjetër, por sa herë që punoja në atë mënyrë unë ndjeja një krenari absurde në arritjen time; askush nuk e dinte që në mënyrë që të flas me një rrjedhshmëri të caktuar, unë duhet të bëhesha një lloj i enciklopedisë së gjallë. Por strategjia e zëvendësimit dhe perifrimit krijoi problemet e veta. Sa më shumë humbisja nga fjalët origjinale të fjalës, aq më shumë duhej të mbroheshja nga lejimi i ndryshimeve delikate të kuptimit të fjalisë.

Nëse nuk isha i kujdesshëm, e gjeja veten duke thënë gjëra që nuk i mendoja, vetëm sa për të qenë i aftë për të thënë diçka. Në këtë mënyrë situata ishte shumë ndryshe prej asaj që një shkrimtar i një vendi totalitar tentonte të komunikonte nën kërcënimin konstant të censurës. Fakti se unë bëja censurë brenda kokës sime nuk e bënte situatën më pak tiranike.

(Ky citim është nga libri „Belbëzimi, çrregullimi i shumë teorive“ nga Gerald Jones, i publikuar ng Farrar, Straus & Giroux.)

## Disa mendime të fundit lidhur me belbëzimin

Duke përjetuar kohëve të fundit dëmtim kongjestiv të zemrës dhe i informuar se duhet të përfundoj punët në rregull, gjeta një dëshirë që të përmbledhi atë se çfarë kam mësuar lidhur me belbëzimin në këto 85 vjet.

Kur isha i ri gjashtëmbëdhjetë vjeçar isha betuar në përбетim në thuprën e fidanit se do t'ia përkushtoja jetën time që të gjeja shkakun dhe ta shëroja belbëzimin. Dekadë pas dekade unë i kthehesha drurit dhe rrëfeshesha se nuk kam mundur ta gjej asnjërën. Ai dru u tha shumë kohë më parë por edhe nëse do të ishte ende gjallë unë do të duhej t'ia thosha të njëjtat gjëra sot.



Unë kam njohur me mija persona që belbëzojnë dhe kam studiuar çrregullimet e tyre dhe të miat. Unë kam bërë hulumtime dhe kam shkruar mjaft lidhur me belbëzimin. Unë kam lexuar shumë nga literatura botërore. Unë kam studiuar shumë nga lloje të ndryshme të tretmaneve, i kam ndihmuar shumë për të zhdërvjellur gjuhën e tyre, dhe kam dështuar për t'i ndihmuar të tjerët. Atëherë cilat janë përfundimet e mia lidhur me belbëzimin? Unë besoj:

- Që belbëzimi është para së gjithash një çrregullim neuromuskular, bërthama e të cilit përbëhet nga vonesat dhe përçarjet e vogla gjatë lëvizjeve të komplikuar që kërkohen për procesin e të folurit.
- Që reagimi i zakonshëm në këto vonesa është një pjesë automatike e përsëritjeve ose zgjatjeve të fjalëve.
- Që disa fëmijë, për shkak të trashëgimit ose patologjive tjera të panjohura të trurit, kanë më shumë nga këto se sa të tjerët.
- Që shumica e fëmijëve që fillojnë të belbëzojnë bëhen të rrjedhshëm ndoshta për shkak të pjekurisë ose për shkak se ata nuk reagojnë në vonesa, përsëritje ose zgjatje me anë të luftës ose shmangies.
- Që ata që luftojnë ose shmangin për shkak të frustrimit ose dënimeve, me siguri do të vazhdojnë të belbëzojnë gjatë tërë pjesës së mbetur të jetës pa marrë parasysh se çfarë lloji të terapisë ata marrin.

- Që këto shprehi të luftimit ose shmangies janë mësuar dhe mund të modifikohen dhe largohen nga mendja edhe pse vonesat nuk munden.
- Që qëllimi i terapisë për një person të konfirmuar (të rritur) që belbëzon nuk duhet të jetë redukimi i numrit të rrrjedhshmërive ose belbëzimi zero. Procedurat për rritjen e rrrjedhshmërisë munden lehtë të rezultojnë në të folur të përkohshëm pa belbëzim, por mirëmbajtja e saj është pothuajse e pamundur. Personi që belbëzon e di tanimë se si të bëhet i rrrjedhshëm. Atë se çfarë nuk e di është se si të belbëzoj. Ai mund të mësohet të belbëzoj më lehtë dhe më pak ashtu që të mund të ketë aftësi adekuate komunikative. Aq më tepër, kur të zbuloj se mund të belbëzoj pa luftë ose shmangie, shumica e frustrimit të tij dhe emocionet tjera negative do të zvoglohet.

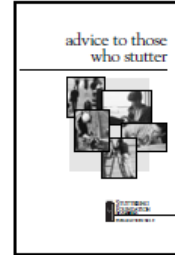
A kam më tepër për të thënë? Po, se ende shpresoj se herët a vonë të tjerët do të plotësojnë betimin që kam bërë para drurit. Në ndërkohë unë dëshiroj t'ju dëshmoj se është e mundur të jetohet një jetë e lumtur dhe me vlerë edhe nëse ju belbëzoni.

Charles Van Riper

## **Për më shumë informata lidhur me belbëzimin:**

### **Këshilla për ata që belbëzojnë, edicioni i dytë**

Ofron këshilla praktike të shkruara nga njëzet e tetë logoped dhe logopede që kanë belbëzuar edhe vetë, që këshillojnë se çfarë u ka ndihmuar atyre dhe çfarë besojnë se do t'i ndihmoj çdokujt që belbëzon për të kontrolluar vështirësinë e tij. (116 faqe)



### **Nëse fëmiju juaj belbëzon:**

#### **Një udhëzues për prindër, edicioni i tetë**

Një libër autoritativ dhe i kuptueshëm për prindër. Përmban shembuj se çfarë të bëni për të ndihmuar një fëmijë me jorjedhshmëri. Mund të përdoret si plotësim i këshillave nga klinika. (64 faqe)

### **A belbëzoni: Udhëzues për tinxherë, edicioni i katërt**

Për shkak se ju jeni tinxherë dhe për shkak se ju nganjëherë belbëzoni, disa probleme janë unike vetëm për ju. Ky libër është shkruar për ju, me shpresë për të ndihmuar që të zgjidhni disa prej problemeve tuaja. Secili kapitull është i shkruar nga specialistët nga fusha e belbëzimit. (80 faqe)



### **Belbëzimi dhe fëmiju juaj: Pyetje dhe përgjigje, edicioni i katërt**

Për prindër, mësues dhe të gjithë ata që dëshirojnë t'i ndihmojnë fëmijut që belbëzon. Shpesh është përdorur si plotësim i tretmaneve klinike. Është i shkruar nga shtatë autoritete udhëheqëse nga kjo lëmi. (64 faqe)

### **Nganjëherë unë thjesht belbëzoj**

Një libër për fëmijë të moshës prej 7 deri në 12. Ky libër i ri ka informata lidhur me ngacmimet, letra për anëtarët e familjes dhe mësues, pse belbëzimi ndyshon nga dita në ditë, dhe shumë informata tjera. (40 faqe)



## Fjalori

Shumë fjalë ose terme të patologjisë së të folurit të cilat nuk janë përdorur në këtë libër janë paraqitur në këtë fjalor. Këto janë futur për informim ose edukim të atyre lexuesve që nuk kanë qenë familjar me kuptimin e këtyre shprehjeve, që përdoren shpesh në librat ose artikujt lidhur me terapinë e belbëzimit.

---

**theksi (*accent*).** Komponentë e stresit, zërit ose theksimit të rritur, e vendosur në rrokje të caktuara të fjalës, ose të një grupi të fjalëve. Theksi gjithashtu mund të jetë i lidhur me *theksin linguistik* ose „dialektin.“ (shiko *prozodia*.)

**qasja pranuese (*acceptance approach*).** Duke u bazuar në hipotezën se edhe pse personat që belbëzojnë mund të mos kenë mundësinë për të zgjedhur a do të belbëzojnë apo jo, ata kanë mundësinë për të zgjedhur si do të belbëzojnë. Në përputhje me këtë, belbëzimi mund të pranohet plotësisht, pasi është e mundur të belbëzohet në disa mënyra, duke e përfshi edhe *belbëzimin e rrjedhshëm*.

**shprehitë përcjellëse – shprehitë ose simptomat sekondare (*accessory behaviors – secondary behaviors or symptoms*).** Veprimet ose shprehitë jonormale që shfaqen te personat që belbëzojnë gjatë tentimit për të shmangur dhe/ose për të ikur prej *shprehive themelore* të belbëzimit. *Shprehitë shmangëse* përfshijnë gjëra të tilla si pauzimi, *shtyerja*, përdorimi i gjesteve si pajisjet kohore ose filluesve verbal, dhe tentimit për të *fshehur* belbëzimin. Shprehitë ikëse përdoren për të ndërprerë belbëzimin dhe për të arritur lehtësim nga momentet e belbëzimit që përfshijnë lëvizje si mbyllja e syve, lëkundja e krahut, grimasat, tundja e kokës dhe nollës, kërcitja e gishtërinjëve, pastrimi i fytyrës dhe trokitja me dorë/gisht, etj.

**belbëzimi i fituar (*acquired stuttering*).** Belbëzimi i Fituar Neurogjenik: Për dallim nga „belbëzimi zhvillimor“, kjo referohet në shprehi të ngjashme me belbëzimin të fëmijët, adoleshentët ose të rriturit e përcjellur me dëmtim të sistemit nervor qendror (SNQ) të personat që më herët nuk kanë belbëzuar. Fillimi i belbëzimit neurogjenik (të fituar) është zakonisht i papritur. Shkaqet mund të përfshijnë traumën e kokës, goditjen, mungesën e oksigjenit, tumorin dhe përdorimin e drogës. Shpesh ndodh së bashku me veqoritë që gjinden në afazion dhe dizartri.

Belbëzimi i Fituar Psikogjenik: Për dallim nga „belbëzimi zhvillimor“, kjo është përdorur për t’iu referuar belbëzimit të fituar gjatë moshës së rritur që është së paku pjesërisht si përgjigje pas stresit të shqetësimeve psikologjike kronike ose akute të personat që më herët nuk kanë belbëzuar. Gjithashtu përdoret për të referuar dokumentimin e rasteve të belbëzimit të shoqëruara me veprime konvertuese. Fillimi i belbëzimit psikogjenik (të fituar) është zakonisht i papritur, dhe ka të bëjë me momente të rëndësishme të shoqëruara me stres tepër të madh psikologjik.

**efekti adaptues (*adaptation effect*).** Redukimi i përkohshëm në frekuencë dhe/ose intensitet të shprehive të belbëzimit që rezultojnë nga leximi i përsëritur oral i materialit verbal të njëjtë apo të ngjashëm. Adaptimi nganjëherë matet duke vështruar frekuencën e belbëzimit gjatë leximit të njëpasnjëshëm të paragrafit të njëjtë. Përveq redukimit në frekuencën e belbëzimit, shpesh ekziston edhe një redukim shoqërues në përpjekjet (e tensionuara – luftuese) dhe në kohëzgjatjen e momenteve të belbëzimit.

**efekti anësor (*adjacency effect*).** Gjatë leximit oral të përsëritur të materialit të njëjtë, kur fjalët në të cilat është belbëzuar më herët janë eliminuar nga paragrafi, ekziston tendenca që belbëzimi të ndodh në fjalët që janë fqinje me ato në të cilat është belbëzuar më herët gjatë leximit paraprak.

**pranimi publik (*advertising*).** Programet terapeutike që proklamojnë ndihmën për personat që belbëzojnë për të mësuar se si të ballafaqohen me belbëzimin dhe të bëhen më pak të ndjeshëm ndaj belbëzimit duke i kërkuar klientit të pranoj publikisht belbëzimin e tij duke praktikuar me bollëk *belbëzimin vullnetar* në publik.

**reagimet emocionale (*affective reactions*).** Reagimet emocionale janë ndjenjat dhe emocionet që i përjeton personi që belbëzon gjatë kohës para, gjatë dhe pas momenteve të belbëzimit. Reagimet emocionale gjithashtu paraqiten se janë të lidhura me ndjenjën e refuzimit dhe/ose *shmangies*. Para belbëzimit personi mund të përjetoj parashikimin ose perceptimin duke filluar nga vetëdija minimale deri te frika shkatërruese dhe paniku; gjatë momentit të belbëzimit mund të ketë një ndjenjë të shkëputjes dhe konfuzionit ose „zbrazëtisë mentale“ dhe një mungesë të „kontaktit me vete.“ Pas lehtësimit nga momenti i belbëzimit mund të ketë një ndjenjë të *turpit, fajit*, sikletit dhe ndjenjë të anksozitetit me faktin se belbëzimi mund të ndodh përsëri.

**menaxhimi i frymëmarrjes (*airflow management*).** Një qasje e terapisë ku personi që belbëzon tenton të përdor një pikëpamje pasive të gjatë dhe të relaksuar me një fillim të ngadalshëm të rrokjes së parë të fjalës, në mënyrë që të mirëmbajnë rrjedhën e ajrit duke zvogluar tensionin dhe shtypjen brenda traktit vokal.

**sjelljet paraprake (*anticipatory behaviors*).** Ato sjellje në të cilat personi që belbëzon angazhohet për të tentuar *shmangien, maskimin* ose me një fjalë parandalimin e belbëzimit.

**emocionet paraprake (*anticipatory emotions*).** Ato ndjenja, emocione ose reaksione sjellëse paraprake që rezultojnë nga druajtja e personit që belbëzon prej tingujve, fjalëve dhe situatave ose marrëdhënieve ndërpersonale për të cilat ka frikë.

**luftimi i parashikuar (*anticipatory struggle*).** Hipoteza e luftimit të parashikuar, e cila lejon një brez të gjërë të mundësive etiologjike, sugjeron që belbëzimi përfshin edhe parandjenjën dhe pritjen paraprake se të folurit është një detyrë e vështirë për t'u përmbushur, si edhe tensionet, copëzimin dhe luftimin (përpjekjen) e shoqëruara me tentimet për të fituar lehtësim nga vetë momentet e belbëzimit.

**afazioni (*aphasia*).** Humbja e pjesërishme ose complete e shfrytëzimit receptiv dhe/ose ekspresiv të gjuhës si rezultat i dëmtimit të sistemit qendror nervor. Personat që vuajnë nga afazioni ekspresiv (p.sh., afazioni jo i rrjedhshëm), shpesh kanë probleme me mirëmbajtjen e rrjedhshmërisë së të folurit, por kjo konsiderohet si çrregullim i rrjedhshmërisë që është i ndryshëm nga belbëzimi. Këta pacientë shpesh përballen me problemin për të gjetur fjalën dhe rikthyer fjalën dhe shpesh e kompenzojnë këtë vështirësi me *zëvendësim* dhe *perifrazim* të fjalëve.



**konflikti qasje-shmangie (*approach-avoidance conflict*).** Ky term përshkruan konfliktin të cilin e përjeton personi që belbëzon derisa i qaset një fjale ose situatë për të cilën ka frikë. Dëshira e tij për *shmangie* të vështirësive verbale lufton për të mposhtur dëshirën për të folur, dhe konflikti mund të shprehet *haptazi* me sjellje belbëzuese që ndërhyjnë gjatë të folurit. Personi që belbëzon kapet në konflikt ku ai dëshiron të flas dhe të komunikoj por dëshiron të shmang belbëzimin; në të njëjtën kohë, ai dëshiron të mos belbëzoj, por duke mos braktisur komunikimin.

**përafrimi (*approximation*).** Siç përdoret në kushtëzimin dhe të mësuarit operant, shpërblimi ose përforcimi pozitiv që i jipet produktivitetit, i cili vjen në mënyrë progresive ose në mënyrë të suksesshme që i afrohet qëllimit të dëshiruar. Në belbëzim, kjo është përdorur lidhur me tentimet e qëllimshme në pjesën ku personi që belbëzon të flas në mënyrë që vjen në mënyrë të suksesshme sa më afër me qëllimin e dëshiruar.

**artikulimi (*articulation*).** Fjalë për fjalë, shqiptimi i tingujve individual gjatë të folurit në diskursin e lidhur; lëvizjet gjatë të folurit të organeve që modifikojnë rrjedhën e frymëmarrjes së zëshme ose të pazëshme në tinguj kuptimplotë: Funkcioni i të folurit që ekzekutohet në masën më të madhe përmes lëvizjeve të nofullave, buzëve, gjuhës dhe qiellzës së butë.

**riveprimi auditiv (*auditory feedback*).** Është i lidhur me vetë-monitorimin e të folurit vetanaka përmes vetë-dëgjimit. (shikoni *riveprimi; riveprimi auditiv i vonuar*)

**shprehitë e shmangies (*avoidance behaviors*).** Veprimet ose mostrat e sjelljes të cilat i përdor personi që belbëzon gjatë tentimit për të shmangur vështirësinë. Kjo përfshin ndryshimet jonormale që përdoren siç janë *shtyerjet, fjalët zëvendësuese, perifrazimet, pauzat e zëshme ose të pazëshme, ose refuzimi total për të folur*. Këto manovra zakonisht tentojnë të rrisin çfarëdo frike prej vështirësive që mund të ketë një person që belbëzon. Ndryshe nga shprehitë e ikjes që ndodhin gjatë vetë momentit të belbëzimit në tentim për të lejuar lehtësimin, shprehitë e shmangies ndodhin para momentit të belbëzimit gjatë tentimit për të parandaluar totalisht ndodhjen e saj.

**modifikimi i shprehive (*behavior modification*).** Një term i përgjithshëm për çfarëdo lloji të procedurave terapeutike të bazuara në *teorinë e të mësuarit* dhe parimet *kushtëzuese*. Procedurat e tilla janë përdorur edhe për të modifikuar përgjigjet emocionale negative disruptive të personit që belbëzon ndaj fjalëve dhe situatave, dhe për të redukuar *shmangien* e papërshtatur dhe *sjelljet ikëse* që personat me belbëzim të konfirmuar mund të shfaqin.

**jorrjedhshmëritë mes fjalëve (*between-word disfluencies*).** Dëgjuesit gjykojnë në mënyrë perceptuese rryjedhshmëritë dhe belbëzimin, dhe nganjëherë është e dobishme për të përcaktuar se a ndodhin jorrjedhshmëritë *brenda fjalëve* apo mes fjalëve. Jorrjedhshmëritë *brenda fjalëve* si p.sh. *përsëritjet* e tingujve ose rrokjeve, *zgjatjet*, *fonacioni joritmik* dhe *pauzat e tensionuara* janë më të prirura të konsiderohen si „belbëzim“ dhe paraqesin një shenjë më të madhe të rrezikut sesa jorrjedhshmëritë që ndodhin mes fjalëve si p.sh. *ndërfutjet*, *rishikimet*, *përsëritja e frazave* dhe përsëritja e komplet fjalës shumërokëshe.

**bio-riveprimi (*biofeedback*).** Matja e aktivitetit fizik dhe paraqitja e këtij aktiviteti te shfrytëzuesi në kohë reale ashtu që personi mund të zhvillojë një vetëdijshmëri dhe të kontrollojë aktivitetin. Disa programe terapeutike e përdorin bio-riveprimin për të ndihmuar personin që belbëzon të modifikojë aktivitetet që nevojiten për një prodhim të rryjedhshëm të folurit: p.sh. frymëmarrjen, fonacionin dhe artikulimin.

**bashkimi (*blending*).** Një teknikë në të cilën personi që belbëzon kalon gradualisht nga një pjesë e tingullit ose rrokjes në të ardhshmen.

**bllokimi (*block*).** Një nga disa lloje të belbëzimit në të cilat *fiksimi (mbyllja)* është complete. Rryjedhja e të folurit është bllokuar komplet në një ose disa lokacione: laring, buzë, gjuhë, etj. Jonormaliteti perceptohet nga dëgjuesi përmes ndërgjegjësimit vizual se personi është tentuar të flas, edhe pse dëgjohej pak ose aspak zë. Disa njerëz e përdorin këtë term për t'u referuar për çfarëdo lloji të momentit të belbëzimit. (Shikoni *bllokimi tonik: bllokimi klonik*.)

**bredhërimi (*bounce*).** Mostra e belbëzimit në të cilën janë përsëritjet e vullnetshme, zakonisht të rrokjes së parë të fjalës, si në „bejs-bejs-bejs-boll“.

**anulimi (*cancellation*).** Teknika e përdorur në terapi si përgjigje ndaj paraqitjes së momentit të belbëzimit duke pauzuar qëllimisht dhe e përcjellur me tentimin e dytë në fjalën në të cilën përdoret një formë e ndryshme dhe më e rrjedhshme e belbëzimit. Kjo përbëhet nga ndërprerja e plotë pasi fjala në të cilën është belbëzuar është shqiptuar më në fund, duke pauzuar për një moment dhe mandej duke tentuar të thuhet përsëri fjala me më pak *luftim* dhe *shmangie*. Kjo nuk do të thotë se në tentimin e dytë personi që belbëzon do të jetë i rrjedhshëm; por më tepër, ai duhet të tentoj një formë të modifikuar dhe më të lehtë të belbëzimit. Kjo procedurë quhet *korreksion pas-blokit* nga disa logopedë.

**mbartja (*carryover*).** Procedurat e disanjuara për të ndihmuar personin që belbëzon në *transferimin* dhe *mirëmbajtjen* e teknikave të reja të mësuara në terapinë për të folur në situatat e përditshme.

**kushtëzimi klasik (*classical conditioning*).** Një formë e kushtëzimit në të cilën një stimul neutral i kaluar është qiftëzuar me një *stimul të pakushtëzuar*. Me kohë, stimuli neutral bëhet i kushtëzuar, dhe shkakton një përgjigje të *kushtëzuar* që është e ngjashme me përgjigjen e pakushtëzuar të shkakuar fillimisht nga stimuli i pakushtëzuar. (Sinonimet: kushtëzimi i Pavlov-it, kushtëzimi anketues, kushtëzimi reflektiv.) (Shikoni *stimuli i kushtëzuar*).

**terapeuti (*clinician*).** Shikoni logopedi.

**pështjellimi (*cluttering*).** Një çrregullim edhe i të folurit edhe i procesimit gjuhësor që shpesh rezulton në të folur të shpejtë, *joritmik*, sporadik, të paorganizuar, dhe shpesh jointeligjent. Problemet shpesh përfshijnë përsëritjen e tingujve, rrokjeve, fjalëve dhe frazave, fillimet dhe rishikimet false, gabimet në sekuenca, problemet me fjalë të kthyeshme, fjalitë vrapuese dhe prodhim shumë i shpejtë dhe i parregulltë i rrokjeve. Personat që pështjellojnë zakonisht kanë një vështirësi të madhe me monitorimin e vetes.

**përgjigja e kushtëzuar (*conditioned response*).** Pas qiftëzimit të përsëritur të një *stimuli neutral* me një stimul të pakushtëzuar, *stimuli neutral* bëhet një *stimul i kushtëzuar*, dhe shkakton një përgjigje të kushtëzuar.

**stimuli i kushtëzuar (*conditioned stimulus*).** Një stimul neutral paraprak, pas qiftëzimit të vazhdueshëm me një stimul të pakushtëzuar, i merr vetitë e ngjashme me stimulin origjinal të pakushtëzuar dhe ka mundësinë për të shkakuar një përgjigje të kushtëzuar që është e ngjashme me përgjigjen origjinale të pakushtëzuar.

**kushtëzimi (conditioning).** Procesi i përvetësimit, krijimit, mësimit, modifikimit, ose shuarjes së sjelljeve dhe/ose përgjigjeve emocionale. Format e kushtëzimit përfshijnë: *kushtëzimin klasik* (të Pavlov-it, anketues, reflektiv); kushtëzimin e kundërt; *kushtëzimin operant* (të Skinner-it, instrumental); *kushtëzimin e deleguar*; *jokushtëzimin*. Kur një përgjigje që ka ndodh më herët shumë rrallë ose aspak është „kushtëzuar“ të ndodh më shpesh, supozohet se është mësuar, me kusht që ndryshimi është relativisht që zgjat për një kohë të gjatë. Kushtëzimi mund të ndodh sipas gjasës, ose me manipulimin e vetëdijshëm të stimullit të ngjarjes së mëparshme dhe/ose pasojave të vazhdueshme.

**bashkëtingëlloret (consonant).** Tingulli konvencional i të folurit që karakterizohet me ngushtim ose *mbyllje* të një ose më shumë pikave në kanalën e frymëmarrjes. Mund të jetë e zëshme ose e pazëshme.

**zanafilla organike (constitutional origin).** Teoria që disa persona që belbëzojnë posedojnë, ose kanë poseduar në fillimin e paraqitjes së belbëzimit, një „ndryshim fizik ose gjenetik,“ ose jofunksionim të sistemit nervor, i cili ka qenë i mjaftueshëm për të krijuar, nën situata stresi, një çrregullim në rrjedhshmërinë e të folurit.

**fonacioni i vazhdueshëm (continuous phonation).** Me qëllim të mirëmbajtjes së rrjedhshmërisë, disa terapeut sugjerojnë që personi që belbëzon të mirëmbaj zërin gjatë prodhimit të të folurit. Kjo prodhon një efekt ku zgjatja e tingujve dhe rrokjeve është rritur në shkallën që fillon nga minimalja deri në ekstrem. Efekt i ngjashëm mund të rezultoj nga përdorimi i *riveprimi auditiv të vonuar*.

**shprehitë thelbësore - veqoritë thelbësore (core behaviors - core features).** Shumica e hulumtuesve dhe terapeutëve bëjnë dallimin mes veqorive thelbësore të belbëzimit dhe veqorive përcjellëse (sekondare) që zhvillohen me qëllim të shmangies dhe/ose ikjes nga veqoritë thelbësore. Veqoritë thelbësore në përgjithësi mendohet të përfshijnë përsëritjen e tingujve, rrokjeve dhe fjalëve me një rrokje; zgjatjen e zëshme ose të pazëshme të tingujve, dhe bllokimin komplet për shkak të *pauzave të tensionuara*, *kontaktit të fortë* dhe *bllokimit të heshtur*. Në fazën e hershme të zhvillimit të belbëzimit këto „veqori thelbësore“ janë të lehta dhe të relaksuara: më vonë, megjithatë, ato bashkëjetojnë me *shprehi përcjellëse* kur janë të shoqëruara me forcë, tension dhe luftim.

**veqoritë e fshehta (*covert features*).** Për dallim nga veqoritë e dukshme të belbëzimit të cilat mund të shihen dhe/ose dëgjohen dhe janë relativisht lehtë për t'u matur sa i përket frekuencës, intensitetit, zgjatjes dhe llojit, shprehjet e fshehta nuk janë të dukshme dhe janë më vështirë të përcaktohen. Ato përfshijnë faktorë të tillë kognitiv dhe emocional si frika, anksoziteti, emocionet negative, *turpi*, faji dhe frustrimi, etj. Këto veqori „të mbuluara ose të padukshme“ janë shpesh të vështira për t'u përcaktuar. (Shikoni *belbëzimi i brendshëm*.)

**riveprimi auditiv i vonuar (*delayed auditory feedback - DAF*).** Kur flasim nën kushtet e riveprimit auditiv të vonuar, ne dëgjojnë çfarë kemi thënë pak kohë pasi ta kemi thënë atë. Shumica e folësve me rrjedhshmëri normale bëhen shumë të parrjedhshëm kur t'i nënshtrohen riveprimit auditiv të vonuar dhe shumica e persona që belbëzojnë paraqesin një belbëzim më të vogël nën kushtet e riveprimit auditiv të vonuar. Riveprimi auditiv i vonuar mund të përdoret në klinikë edhe për t'i ndihmuar për të arritur rrjedhshmërinë edhe për të kontrolluar/modifikuar belbëzimin.

**kërkesat dhe modeli kapacitiv (*demands and capacities model*).** Ky model thotë se belbëzimi me gjasë ndodh kur kërkesat për rrjedhshmëri dhe të folur të vazhdueshëm i tejkalojnë kapacitetet e fëmiut për t'u paraqitur në nivelin e pritur nga këto kërkesa. Faktorët që ndikojnë në rrjedhshmërinë e të folurit përfshijnë (1) koordinimin motorik, (2) aftësitë linguistike, (3) funksionimin social dhe emocional, dhe (4) zhvillimin kognitiv. Klinikisht, tentohet që të zvoglohen kërkesat e vendosura për fëmiun dhe të rriten kapacitetet e fëmiut për t'u përballur me to.

**zvoglimi i ndjeshmërisë (*desensitization*).** Zvoglimi i ndjeshmërisë në përgjithësi mund të jetë në dy nivele: emocionale dhe në sjellje. Terapia e zvoglimit të ndjeshmërisë emocionale tenton t'i ndihmoj klientit të ndihet më shumë i relaksuar dhe rehat në situatat që më herët kanë qenë të shoqëruara me frikë, anksozitet dhe forma tjera të emocioneve negative. Terapia e zvoglimit të ndjeshmërisë në sjellje tenton t'i ndihmoj klientit të toleroj periodat e tensionimit fizik gjatë momenteve të belbëzimit të shoqëruara me tension dhe luftim. Për të arritur zvoglim të ndjeshmërisë, personat që belbëzojnë janë shpesh të ekspozuar në situata stresuese të mëdha, ku ata punojnë për të mbetur të qetë dhe të relaksuar në aktivitetet si *belbëzimi vullnetar*, *psedo-belbëzimi* ose shtrirja.

**jorrrjedhshmëritë                      zhvillimore/hezitimet                      zhvillimore**  
**(developmental disfluencies/developmental hesitations).** Përsëritjet zhvillimore, zgjatjet dhe pengesat në të folurit e fëmiut që është duke mësuar për të folur. Në zhvillimin natyral të të folurit, derisa mësohet për të folur, shumica e të folurit të fëmijëve bëhet me hezitime të lehta zhvillimore deri në një masë. Në këtë kategori përfshihen përsëritjet e fjalëve dhe frazave dhe vokalizime të tilla *përcjellëse* si *ndërfutja* e „ëm“ dhe „ah“. Këto hezitime „normale zhvillimore“ janë veqanërisht të zakonshme gjatë kohës së stresit linguistik, i cili është pjesë e të mësuarit të gjuhës, dhe stresit situacional nën kushtet e vështirësive sipas situatave dhe vështirësive ndërpersonale.

**teoria e diagnostikimit (diagnosogenic theory).** Teoria që „belbëzimi“ si një problem klinik dhe si një çrregullim i caktuar, është gjetur të ndodh jo para se të bëhet diagnostikimi por pasi të bëhet diagnostikimi. Sipas kësaj teorie, problemi i belbëzimit ngritet kur një dëgjues, zakonisht prindi, e vlerëson ose e klasifikon ose diagnostikon ngurrimin evolutiv të fëmiut, *përsëritjet* dhe *zgjatjet* si belbëzim, dhe reagon ndaj tyre si rrjedhojë me shqetësim dhe mosaprovim. Pasi fëmiu e ndjen këtë shqetësim ose mosaprovim, ai reagon duke folur edhe më me ngurrim dhe me shqetësim, dhe si përfundim, me një tension dhe luftim të përfshirë në përpjekjet për t'u ruajtur nga ngurrimi dhe *përsëritja*.

**jorrrjedhshmëria (disflyency - dysfluency).** Përdoret në mënyrë të ndryshme nga disa terapeut dhe ndryshon te të tjerët. Disa mendojnë se prefiksi „dys-“, duhet të përdoret kur ka dyshim të bazuar të „organikes“ për të garantuar më shumë terminologji medicinale. Prefiksi „dis-“, është përdorur për të paraqitur mësimin e gabuar dhe më shumë komponentet psiko-emocionale. Terapeutët tjerë zgjedhin më shumë termin „nonfluency“. Në çdo rast, termi ka të bëjë me të folurit që nuk është i qetë ose i rrjedhshëm. Të gjithë folësit flasin jorrrjedhshëm nganjëherë; d.m.th. ata hezitojnë ose pengohen në një shkallë të caktuar. Të gjithë personat që belbëzojnë janë jo të rrjedhshëm, por jo çdo jorrrjedhshmëri është belbëzim. Për shembull, „jorrrjedhshmëria“ mund të përshkruaj një hezim zhvillimor të fëmiut që mësohet të flas, ose ndërprerjes joritmike në të folurit e një të rrituri. Jorrrjedhshmëritë tjera janë të shoqëruara me neuropatologji siç është të folurit karakteristik të shoqëruar me apraksi, parkinson, sklerozë të shumëfishtë, myesthenia gravis dhe të tjera.

**shpërqëndrimi (*distraction*).** Largimi i vëmendjes; të mbushurit e mendjes me mendime tjera ashtu që minimizohet pritja e belbëzimit. Largimi i *emocioneve parashikuese* të belbëzimit nga vetëdija, që përkohësisht rezulton në lehtësim prej frikës nga belbëzimi dhe aktit të belbëzimit.

**disfonia (*dysphonia*).** Dëmtimi i zërit, që manifestohet me të ngjirurit e zërit, pëshpëritjes ose defekteve tjera të *fonacionit* për arsye të shkaqeve organike, funksionale ose psikologjike.

**fillimi i lehtë - fillimi i butë (*easy onset - gentle onset*).** Fillimi i sonorizimit të një tingulli, rrokje ose fjale me një shpejtësi të ngadalshme dhe të qetë. Zgjatja e secilës rrokje brenda fjalës zgjatet deri në dy sekonda. Fillimi i butë është i relaksuar, dhe prodhohet pa forcë, gjithashtu njihet edhe si fillim i butë.

**shprehitë ikëse (*escape behaviors*).** Reaksionet e sjelljes së një personi që belbëzon për t'u lehtësuar, *ndërprerë* ose ndryshe për të ikur prej një momenti të belbëzimit. Pasi shprehitë ikëse e lejojnë lehtësimin prej stimulit të pakëndshëm, aversiv ose të dëmshëm të belbëzimit, ato *përforcohen negativisht* dhe tentojnë të mbijetojnë.

**njeriu i hapur (*extrovert*).** Një person, vëmendja dhe interesimi i të cilit janë kryesisht të drejtuara drejt asaj që është jashta vetes; i cili kryesisht është i interesuar në aktivitetet sociale dhe grupe dhe punët praktike; e kundërta me "njeriun e mbyllur"

**kontakti me sy (*eye contact*).** Shikimi i dëgjuesit në sy derisa flisni me të. Në përgjithësi një bashkëveprim natyral, jo konstant, i syve të folësit me sytë e dëgjuesit. Mirëmbajtja e kontaktit me sy konsiderohet një teknikë në terapinë për belbëzim, e rekomanduar për t'ju ndihmuar personave që belbëzojnë për të luftuar ndjenjën e *turpit* dhe sikletit.

**frika (*fear*).** Ndjenja e pakëndshme që e kaplon një person që belbëzon kur ai me vetëdije e percepton situatën në të cilën ai parashikon vështirësi gjatë të folurit. Ky parashikim i vështirësisë mund të jetë dhe shpesh është i fortë. Kjo mund dhe nganjëherë përkohësisht i paralizon mendimet dhe veprimet. Belbëzimi zakonisht është në proporcion të drejtë me sasinë e prezencës së druajtjes së tillë. Frika nga belbëzimi mund të jetë për shkak të personave, tingujve ose fjalëve, ose ndaj situatave si të folurit para grupit ose në telefon, etj.

**fjalët/tingujt për të cilat kemi frikë (*feared word/feared sound*)**. Ky term ka të bëjë me një fjalë, ose tingull në të cilin personi që belbëzon parashikon vështirësi. Personat që belbëzojnë shpesh tentojnë të shmangin fjalët dhe tingujt për të cilat kanë frikë me anë të *zëvendësimit* të fjalëve, *perifrazimit* dhe *parafrazimit* gjatë të folurit.

**riveprimi (*feedback*)**. Procesi i modifikimit të reagimeve, i bazuar në faktet e brendshme ose të jashtme. Kthimi i një pjese të daljes të sinjalit të transmetuar në hyrje për vetë-rregullim. Efektet e përforcuara të dëgjimit të personit që belbëzon ose perceptimi proprioceptiv të të folurit të tij. (Shikoni *riveprimi rregullues* dhe *riveprimi auditiv i vonuar*.)

**fiksimi (*fixation*)**. Mirëmbajtja e një gjendje të artikulimit ose fonacionit për një zgjatje kohore jonormale; ndalja e muskujve të të folurit në një gjendje të ngurtë përkohësisht duke bllokuar të folurit. Rrjedhja e ajrit është ngushtuar në mënyrë jonormale, por nuk është bllokuar komplet. Fiksimi tipikisht rezulton në prodhim të zërit që mund të jetë edhe auditiv edhe vokal (vvvvvine) ose auditiv por jo vokal (fffffine).

**rrjedhshmëria (*fluency*)**. Të folurit e rrjedhshëm përfshin aftësinë për të folur me nivel normal të *kontinuitetit*, *shpejtësisë*, *ritmit* dhe *forcës*. Rrjedhshmëria përfshin qetësinë me të cilën njësitë e të folurit (tingujt, rrokjet, fjalët, frazat) rrjedhin së bashku. Të folurit e rrjedhshëm rrjedh me lehtësi dhe prodhohet zakonisht pa forcë. Të folurit jonormal të ndërprerë, të ngadalshëm dhe me forcë është jo i rrjedhshëm.

**formimi i rrjedhshmërisë (*fluency shaping*)**. Terapia e formimit zakonisht është bazuar në kushtëzimin operacional dhe parimet e programimit; p.sh. menaxhimi i rrjedhjes së frymëmarrjes, përafrimet e njëpasnjëshme, përforcimi i qëllimeve të rrjedhshmërisë siç janë shprehitë e rivlerësuar të rrjedhshmërisë, etj. Disa forma të rrjedhshmërisë së pari janë vendosur në një situatë me stimul të kontrolluar. Kjo rrjedhshmëri është përforcuar dhe gradualisht është modifikuar për të përafruar të folurit bisedues normal në ambiente të klinikës. Mandej kjo e folur transferohet në rrethana folëse të përditshme të personit.

**toleranca frustruese (*frustration tolerance*)**. Kapaciteti i personit që belbëzon për t'i rezistuar ndjenjave të frustrimit për arsye të pamundësisë së tij për të folur pa vështirësi; aftësia për të përballuar apo duruar hendikepin komunikativ që rezulton prej joaftësisë për të folur lirshëm.



**gjenetika (*genetic*).** Trashëgimia, siç përcaktohet përmes gjeneve, por jo e pranishme patjetër kongjenitalisht në lindje. Disa persona besojnë se belbëzimi, ose së paku disa nënloje të belbëzimit, mund të kenë bazë etiologjike (shkakësore) në veçoritë, tendencat ose parakushtet e trashëguara gjenetikisht.

**terapia grupore (*group therapy*).** Këshillimi në grup midis personave që belbëzojnë, duke përfshirë shfrytëzimin e të folurit brenda situatave të tilla sociale. Ky shkëmbim i ndjenjave, ideve dhe diskutimeve rreth problemeve të belbëzimit në grup u jep personave që belbëzojnë lehtësim emocional dhe ju ndihmon të zhvillojnë një vështirim më të mirë dhe një kuptim përmes njohurisë se si të tjerët reagojnë në problemet e tyre.

**kontakti i fortë (*hard contact*).** Rezultati i tendosjes ose tensionit në muskujt e gjuhës dhe/ose buzëve dhe/ose nofullës, etj. kur personi që belbëzon ka frikë dhe tenton të thotë një bashkëtingëllore shpërthyesë si p.sh. *p, b, t, d, k, g*.

**korigjimi gjatë bllokimit (*in-block correction*).** Kjo referohet në një proces kur personi që belbëzon shkon përmes për të përmirësuar prodhimin e fjalëve belbëzuese derisa ai është duke belbëzuar në të. Shikoni *tërheqja*.

**shpeshtësia (*incidence*).** Shpeshtësia e belbëzimit referohet se sa njerëz kanë belbëzuar në ndonjë kohë të jetës së tyre. Edhe pse hulumtuesit kanë përdorur metodologji të ndryshme për të mbledhur këto të dhëna, dhe pasi kanë përdorur definicione pak të ndryshme të belbëzimit, është vlerësuar se rreth 5% e popullatës kanë provuar periudha të belbëzimit që kanë zgjat më shumë se gjashtë muaj. Vlerësimet e shpeshtësisë, duke përfshirë fëmijët që kanë provuar periudha të belbëzimit që kanë zgjatur për një kohë të shkurtër, është rreth 15%. (Shikoni *mbizotërimin*.)

**frenimi (*inhibition*).** Kufizimi i mundësisë së dikujt për të vepruar sipas proceseve të vetëdijshme ose nënvetëdijshme; frenimi i pjesërishtëm ose komplet i bllokimit të një procesi impulsiv ose mendor me anë të një procesi impulsiv ose mendor tjetër pak a shumë të njëkohësishëm. Frika ndaj belbëzimit tenton të frenoj impulset ose dëshirën e personit që belbëzon për të folur.

**njeriu i mbyllur (*introvert*).** Personaliteti i orientuar nga vetja; njëri që preferon mendimet dhe aktivitetet e tij në shoqëri me të tjerët; njëri që kryesisht është i interesuar ose preokupuar me veten. E kundërta me *njeriun e hapur*.

**tingujt buzor (labial).** Sa i përket buzëve, tingujt e të folurit që kërkojnë përdorimin e buzës ose buzëve janë si “p, m, f, v”.

**laringu (larynx).** Burimi kryesor i fonacionit që rezulton prej vibrimit të kordave vokale; “kutia e zërit” që strehon kordat e zërit. Është e vendosur në krye të gabzherrit, nën ashtin ose eshtrat që e mbështesin gjuhën dhe muskujt e saj.

**teoria laterale (laterality theory).** I referohet teorisë se faktor në shkakun ose mirëmbajtjen e belbëzimit është një zhvendosje e dominimit cerebral konfuz. Sipas kësaj teorie, përdorimi i dorës jo të preferuar për të shkruar dhe aktivitetet tjera kontribuon në një jostabilitet cerebral që ndikon në kontrollin e të folurit në atë mënyrë që gjeneron belbëzim. Teoria laterale i referohet dominimit të vendosur jomjaftueshëm të njëjës hemisferë cerebrale ndaj tjetrës.

**shprehia e mësuar (learned behavior).** Çdo ndryshim relativisht permanent në sjelljen e personit, që rezulton nga reaksionet e tij ndaj/ose në bashkëveprim me ndikimet e rrethinës ose prej praktikës së sforcuar; një reagim i fituar neuro-muskular, verbal, emocional ose tjetër ndaj një stimuli të caktuar.

**kontakti i lehtë (light contact).** Kontakti i çlirët, i relaksuar ose jo i tensionuar i buzëve dhe/ose gjuhës në tingujt shpërthyes. Kontakti i buzëve dhe/ose gjuhës i cili është optimal për prodhimin e tingujve të të folurit në kundërshtim me kontaktin e fortë, dhe të tensionuar i cili është shpesh pjesë e mostrës së belbëzimit.

**mirëmbajtja (maintenance).** Në belbëzim ka të bëjë zakonisht me vazhdimësinë e përmirësimit lidhur me efikasitetin e tretmanit. Procedurat për zotërimin e sjelljeve të dëshiruara të mësuara në shkallë të lartë të frekuencës, p.sh., procedurat për parandalimin e recidivit.

**maskimi (masking).** Ndërveprimi me perceptimin e një tingulli ose mostrës së një tingulli duke e prezentuar njëkohësisht një mostër tjetër me frekuencë, intensitet dhe kualitet të ndryshëm, ose mostra e njërit ose dy veshëve të subjektit. Maskimi zakonisht prezentohet me anë të kufjeve dhe përdoret për të interferuar me perceptimin e personit që belbëzon lidhur me zërin e tij. Efekti i zakonshëm, posaqërisht në nivele mjaft të larta të zhurmës, është rritja e rrjedhshmërisë.

**modifikimi i mostrës së belbëzimit (*modifying the stuttering pattern*).** I referohet ndryshimit që e bën personi që belbëzon të asaj që e bën gjatë belbëzimit të tij. Terapeutët sugjerojnë se ai mund të ndryshoj me maturi sjelljen e tij të belbëzimit dhe të mësohet të belbëzoj në një mënyrë më të lehtë. Qëllimi i terapisë është në redukimin e përgjithshëm të intensitetit të belbëzimit sesa në zëvendësimin e tij me të folur të rrjedhshëm. Duke e modifikuar mostrën e tij të belbëzimit ai mëson të ndryshoj mënyrën e të folurit të tij dhe të zhvilloj një stil të të folurit që është më pak jonormal dhe i liruar nga tensioni i tepërt. Një fakt bazik që mund të nxirret nga studimet laboratorike dhe klinike është se sjellja që quhet belbëzim është e modifikueshme. (Shikoni *rrëshqitja, tërheqja, monitorimi i perceptcionit, fillimi i butë, anulimi, përgaditja paraprake*.)

**monitorimi (*monitoring*).** Një teknikë për vetë-vështrim, në të cilën personi që belbëzon shikon të bëhet shumë i vetëdijshëm për lëvizjet artikuluese të të folurit të tij, si dhe sjelljeve tjera të cilat e përbëjnë mostrën e tij karakteristike dhe të zakonshme të belbëzimit. Kjo mund të përfshij vetë-vështrimin e vazhdueshëm të patericave dhe truqeve që i përdor ai gjatë aktit të belbëzimit.

**monotonia (*monotone*).** Zëri i karakterizuar me pak ose aspak variacion në intensitet dhe lartësi.

**neurozat (*neurosis*).** Çrregullimi i personalitetit, në përgjithësi i karakterizuar me anksozitet, ankth, obsesion ose shtërngim që janë të paarsyeshme por megjithatë reale për zotëruesin, dhe të cilat janë me siguri të shkaktuara nga konflikti interpersonal. Nuk ka ndonjë mosorganizim bruto të personalitetit, dhe mund të mos ketë ndonjë manifestim në sjellje. Neuroza është një çrregullim mental që parandalon viktimën që të ballafaqohet me realitetin në mënyrë efektive.

**qëndrimi objektiv (*objective attitude*).** Ka të bëjë me qëndrimin që është i dëshirueshëm për personin që belbëzon ndaj belbëzimit të tij; një ndjenjë relativisht e pavarur e paragjykimit ose të kuptuarit personal dhe nuk është i shtrembëruar nga *turpi* ose anksoziteti; të *pranuarit* e belbëzimit të tij si një problem e jo si një mallkim.

**fillimi (*onset*).** Fillimi i belbëzimit zakonisht ndodh gjatë fëmijërisë, me disa raste të belbëzimit zhvillimor që ndodh deri në moshën e pubertetit. Moshë mesatare e fillimit është katër vjeq. Fillimi që ndodh pas pubertetit zakonisht i referohet rasteve ekstreme të traumave fizike dhe psikologjike.

**faktori i kushtëzuar (*operant conditioning*).** Procesi, përmes së cilit, frekuenca e reagimit mund të ndryshohet si rezultat i kontrollimit të pasojave të tij. Ka një mori të procedurave të cilat një terapeut mund t'i organizoj për stimulim të parashikuar që të ndodh një reagim përcjellës. Nëse pasoja është pozitive, reagimi (përfitimi) do të rritet në shpeshtësi; nëse pasoja është negative, reagimi duhet të zvoglohet (zhduket). Ky proces shpesh teoritizohet të jetë një mënyrë me të cilën sjelljet vullnetare të *shmangies* dhe ikjes janë mësuar. Bihejvioristët konsiderojnë këtë si strategji bazike për të arritur ndryshimin e sjelljes (Sinonime: *kushtëzimi instrumental*, kushtëzimi Skinnerian.) (Shikoni *kushtëzimi*.)

**oscilimet (*oscillations*).** Në belbëzim, vibrimet ose përsëritjet drithëruese të lëvizjeve të muskujve të aparatit të të folurit që përkohësisht ndërhyjnë në të folurit e pranishëm, si ndryshim ndaj fiksimit ose zgjatjes të një tingulli ose pozite artikuluese.

**sjellja e hapur (*overt behavior*).** Sjellja që shihet dhe/ose dëgjohet haptazi. E kundërt me *sjelljen e mbyllur*.

**pantomima (*pantomime*).** Arti i transmetimit të mendimeve ose tregimit përmes lëvizjeve të dukshme të trupit. Si pjesë e *anulimit*, disa terapeut e pyesin personin që belbëzon të bëjë pantomimë në momentin e belbëzimit në mënyrë që të identifikoj komponentet e tij dhe si ndihmë për zvoglim të *ndjeshmërisë*.

**fobia (*phobia*).** Një frikë ose druajtje e tepërt dhe objektivist e pavend. Një reaksion ansioz që është i fokusuar pjesërisht në një objekt ose situatë.

**fonacioni (*phonation*).** Vokalizimi; akti ose procesi i nxjerrjes së zërit; prodhimi i tingujve të zëshëm të të folurit me anë të vibrimit të kordave vokale.

**lartësia e zërit (*pitch*).** Perceptimi i maksimumit ose minimumit të zërit nga dëgjuesi, varësisht nga frekuenca e vibrimit të kordave vokale.

**terapia përmes lojës (*play therapy*).** Shfrytëzimi i aktiviteteve të lojës në psikoterapi ose terapinë për të folurit me fëmijët, gjatë të cilave fëmiut i mundësohet brenda limiteve të definuara për shprehje të lirë të ndjenjave sociale ose personale të papranuara, në prezencë të terapeutit të pranuar. Në sesione individuale të terapisë përmes lojës, terapeuti mund të vëzhgoj fëmiun derisa ai luan me materiale (si p.sh. kukulla, plastelina ose lodra), duke i lejuar atij brenda kufijve të arsyeshëm për të shprehur lirshëm ndjenjat emocionale dhe konfliktet me qëllim të katarsës dhe dëpërtimit.

**bashkëtingëlloret shpërthyese (*plosive*).** Çdo tingull i të folurit i bërë me anë të mbylljes së rrjedhës së ajrit momentalisht derisa është zhvilluar shtypja dhe mandej papritmas lirohet ajo, si në “p, b, t, d, k, g.”

**korigjimi pas bllokimit (*post-block correction*).** Ky është proces ku personi që belbëzon shkon për të përmirësuar prodhimin e fjalës belbëzuese, pasi të ketë belbëzuar në të. Shikoni *anulimi*.

**shprehitë e shtyerjes (*postponement behaviors*).** Çdo shprehi ose teknikë që përdoret për të shmangur belbëzimin duke pauzuar, shtyrë ose zvarritur tentimin për të prodhuar tingullin ose fjalën në të cilën kemi frikë, me shpresën se frika do të largohet mjaftueshëm për të lejuar prodhimin e të folurit.

**korigjimi para bllokimit (*pre-block correction*).** Ky është proces ku personi që belbëzon shkon përmes për të përgaditur prodhimin e fjalës në të cilën ai parashikon se do të belbëzoj. Shikoni *përgaditja paraprake*.

**përgaditja paraprake (*preparatory set*).** Reagimi i parashikuar ndaj stimulit të kushtëzuar të një akti të parashikuar të belbëzimit. Sjellja provuese e *fshetur* e personit që belbëzon, të cilën e përdor që të jetë i gatshëm për vështirësinë që e parashikon. Kjo procedurë quhet edhe *korigjimi para bllokimit* nga disa terapeutë.

**belbëzimi primar (*primary stuttering*).** Ky klasifikim përdoret nganjëherë për të përshkruar të folurit e fëmijëve të vegjël kur është i dallueshëm me anë të përsëritjeve dhe/ose hezitimeve ose zgjatjeve të cilat vështroesi i konsideron si jonormale, por të cilat nuk shihet se e shqetësojnë fëmiun apo fëmiu nuk shihet se i ndjen këto jorrijdhshmëri të formuara si vështirësi ose jonormalitete. Jorrijdhshmëria e tillë e të folurit ndodh gjatë rritjes dhe zhvillimit të aftësisë së fëmiut për të folur dhe mund të vërehen se rriten kur fëmiu është nën lloje të caktuara të stresit emocional ose komunikativ ose linguistik. Shumë terapeut e kundërshtojnë klasifikimin e të folurit të tillë si belbëzim, edhe pse ajo mund të jetë faza fillestare e problemit të belbëzimit.

**zgjatja (*prolongation*).** Në lidhje me belbëzimin, zgjatja e qëllimshme e tingujve të zëshëm (rrrreforma, eeelefanti), ose tingujve jo të zëshëm (ssssukses, fffformula). Nganjëherë i referohet zgjatjes së një pozicioni artikulues, si kur personi ndalet komplet dhe e mban mbyllur gojën e tij në pozitën për të thënë „p<pauzë>ortret.“ Zgjatjet shpesh janë të shoqëruara me rritjen e zërit dhe/ose lartësisë së zërit.

Në lidhje me terapinë, zgjatja e lehtë e vullnetshme e tingullit ose rrokjes në fjalën për të cilën kemi frikë ose nuk kemi frikë që përdoret për të modifikuar mostrën e belbëzimit. (Shikoni *modifikimi i mostrës së belbëzimit; fonacioni joritmik*.)

**pseudo belbëzimi (*pseudo-stuttering*).** Belbëzimi falso ose mashtues me maturi i prodhuar për të imituar vështirësinë të cilën mund ta përjetoj një person që belbëzon. Nganjëherë përdoret me qëllim të *uljes së ndjeshmërisë*. (Shikoni *belbëzimi i qëllimshëm*.)

**psikoterapia (*psychotherapy*).** Tretmani i problemeve të mënyrës së të sjellurit ose problemeve emocionale, siç është belbëzimi, me anë të këshillimit, ose me anë të riedukimit dhe influencimin e qasjes mentale të personit dhe mënyrës së të menduarit të tij, ose vlerësimin e problemit të tij; çdo procedurë që ka ndërmend të përmirësoj kushtet e një personi që janë të drejtuara në ndryshimin e qasjes së tij mentale ndaj problemeve të tij, posaqërisht qëndrimin të tij ndaj vetes dhe rrethit të tij.

**tërheqja (*pull-out*).** Bazuar në hipotezën se është e mundshme për personin që belbëzon që të tërhiqet nga vështirësia gjatë momentit të belbëzimit, ky term ka të bëjë me lehtësimin e kontrolluar vullnetarisht dhe gradual prej momentit të belbëzimit. Me tërheqjen e tij prej bllokimit, personi që belbëzon nuk e lejon bllokimin origjinal të shkon si më parë. Në vend të kësaj, ai bën një tentim të matur për të modifikuar atë para se të ndodh lehtësimi dhe të thuhet fjala. Kjo procedurë quhet *korrigjimi gjatë bllokimit* nga disa terapeut.

**kontrollimi i shpejtësisë (*rate control*).** Teknika në të cilën personi që belbëzon tenton të flas më ngadalë dhe me maturi, shpesh duke e theksuar secilën rrokje njësoj ose gati njësoj. Sasia e përdorimit të kontrollimit të shpejtësisë që është përdorur në “rrjedhshmërinë e lehtësuar” dhe “shtypjen e belbëzimit” janë shumë të diskutueshme.

**regresioni (*regression*).** Në lidhje me recidivin, kur ka më tepër vështirësi në të folur, zakonisht si rezultat i kthimit mbrapa në mënyrën e mëhershme e të gabuar të të folurit.

**recidivi (*relapse*).** Ka të bëjë me *regresionin*. Shikoni këtë term.

**përsëritja (*repetition*).** Përsëritja e tingullit, rrokjes, fjalës ose frazës. Disa terapeutë dallojnë mes përsëritjeve të cilat janë të vokalizuara (li-li-lis) dhe jo të vokalizuara (f-f-fis), dhe a është rrokja e bashkëartikulluar në mënyrë të drejtë (bas-bas-basketboll) ose përmban zanore “ë” (buh-buh-basketboll). Përsëritjet e fjalëve mund të jenë fjalë me vetëm një rrokje (ai-ai-ai e ka) ose fjalë me më shumë rrokje („Dardani-Dardani-Dardani e ka.“)

**ajri i mbetur (*residual air*).** Në përgjithësi ka të bëjë me sasinë e ajrit që mbetet në mushkëri pas nxjerrjes së frymës.

**ritmi (*rhythm*).** Melodia e përgjithshme, kadenca dhe rrjedhja e të folurit, e ndikuar nga faktorë të tillë siç janë theksimi i rrokjeve dhe shpejtësia e artikulimit.

**metoda e ritmit (*rhythm method*).** Tentimi për t’i ndihmuar personit që belbëzon që të flas rrjedhshëm duke ndryshuar ritmin e të folurit përmes gjërave të tilla si këndimi ose të folurit në mënyrën ding-dong, të folurit gjatë të njëjtës kohë me ritmin periodik të rregulltë si goditja e metronomit, ose koordinimi i gjeesteve të të folurit dhe rrokjeve me lëkundjen e krahut.

**belbëzimi sekondar (*secondary stuttering*).** Në të kundërtën me belbëzimin primar, belbëzimi sekondar është hezitimi ose ngecja në nxjerrjen e fjalëve me vetëdijen e plotë se kjo mënyrë e të folurit është jonormale dhe përbën një vështirësi; ndërprerjet e të folurit plus *lufta* dhe *sjellja përcjellëse*, plus *frika* dhe reagimet e *shmangies*.

**simptomët sekondarë (*secondary symptoms*).** Veprimet, sjelljet dhe lëvizjet jonormale të shfaqura nga personi që belbëzon kur tenton të *ikë* nga vështirësitë e të folurit. Këto përfshijnë lëvizjet si kapsitja ose mbyllja e syve, lëkundja e krahut, grimasat, lëkundjet e kokës ose trupit, trokitja me gishtërinjë, pastrimi i fytit dhe lëvizja e dorës, etj. Kjo i referohet lëvizjeve të cilat personi që belbëzon i përdor në mënyrë karakteristike dhe jonormale kur i qaset dhe *ikë* nga një fjalë për të cilën ka frikë dhe kur *lufton* për të lehtësuar veten prej momentit të belbëzimit. (Shikoni *shprehitë përcjellëse*.)

**semantika (*semantics*).** Shkenca që studion kuptimin e fjalëve.

**ndjeshmëria (*sensitivity*).** Në rastin e personave që belbëzojnë, zakonisht ka të bëjë me tendencën që të shqetësohet ose sikletoset lehtë, ose përndryshe të ndikohet lehtë. Ndjenjat e hiper ndjeshmërisë kanë të bëjnë edhe me parametra të të folurit edhe jo të folurit.

**frika nga situatat (*situational fears*).** Ka të bëjë me vende ose ngjarje të caktuara në të cilat folësi parashikon se do të ketë vështirësi të rritura belbëzuese.

**rrëshqitja (*slide*).** Nxjerrja e tingujve të ndryshëm të një rrokje me kalime të zgjatura dhe të ngadalshme; lëvizja ngadalë nëpër rrokje ose fjalë. Me teknikën rrëshqitëse, personi që belbëzon e *zgat* lehtë tingullin fillestar dhe kalimin në pjesën e mbetur të fjalës, duke mbajtur lehtësimin sa më të butë dhe gradual që është e mundur, dhe duke mirëmbajtur kudo tingujt.

**disfonia e vrullshme-spastike (*spasmodic-spastic dysphonia*).** Personat me disfoni të vrullshme ballafaqohen me bllokada të përhershme të *fonacionit* që rezultojnë prej spazmës të muskujve afrues ose largues të laringut që rezultojnë në asfiksion të përhershëm ose prodhim të mbytur të zërit. Kjo referohet edhe si „belbëzimi i kordave vokale,“ ose „belbëzimi i laringut.“

**logopedi (*speech-language pathologist*).** Personi i edukuar profesionalisht lidhur me vlerësimin, parandalimin dhe trajtimin e çrregullimeve të artikulimit, zërit, gjuhës dhe rrjedhshmërisë. Edhe pse përdoren shumë terme, sipas Americal Speech-Language-Hearing Association preferohet termi Patolog i të Folurit dhe Gjuhës. Kërkesat akademike përfshijnë një shkallë të masterit dhe kompletimin e një viti në klinikë që pason me një punë formale akademike, e pasuar me një ekzaminim nacional.

**patologjia e të folurit (*speech-language pathology*).** Shkenca ose studimi i artikulimit, gjuhës, zërit dhe rrjedhshmërisë normal ose të çrregulluar dhe diagnostikimi dhe trajtimi i tyre.

**belbëzimi (*stammering*).** Sinonim me „belbëzimin.“ (përdorim në gjuhën angleze.)

**startuesi (*starter*).** Në të kundërtën e zvarritjes dhe shtyerjes, startuesit janë përdorur për të filluar ose rifilluar lëvizjet përpara në të folur. Kjo mund të përfshijë përdorimin e frazave stereotipe siç janë „mirë, le ta shohim“ ose „ju e dini“ në mënyrë që të fitoj një „fillim vrapues.“

**stresi (*stress*).** Në aspektin psikologjik, një faktor emocional dhe kognitiv që shkakton tension të trupit ose mendjes. Në aspektin fizik, është e shoqëruar me forcë, tension ose luftim.



**mënyra e të sjellurit luftues (*struggle behavior*).** Kjo përfshin një brez të gjërë të *shprehive sekondare* ose *përcjellëse* të realizuara nga personi që belbëzon në tentimet e tij për të ikur nga momenti i belbëzimit. Pajisjet përdoren për të ndërprerë ose lehtësuar, përfshirë edhe forcën e tepërt, tensionin, ndryshimin në lartësinë e zërit, dhe *shprehitë ikëse* siç janë tundja e kokës, mbyllja e syve, lëvizjet e dorës dhe të nofullës, etj.

**belbëzimi (*stuttering*).** Belbëzimi është një çrregullim komunikues që karakterizohet nga ndërprerjet ose bllokimet e tepërta të pavullnetshme në rrjedhjen e butë dhe ritmike të të folurit, veçanërisht kur këto ndërprerje përbëhen nga *përsëritje* ose *zgjatje* të një tingulli ose rrokje, dhe kur ato janë të shoqëruara me emocione si frika dhe anksoziteti dhe sjellje si *shmangia* dhe *luftimi*.

**mostra e belbëzimit (*stuttering pattern*).** Në rastin e personit individual që belbëzon, ka të bëjë me mënyrën e veçantë që ai përjeton vështirësinë gjatë të folurit, ose gjërave specifike që ai i bën, dhe renditjen në të cilën ai i bën këto gjëra që ndërhyjnë me të folurit e tij; sekuenca e veçantë e reagimeve në mënyrën e tij të belbëzimit.

**rrokja (*syllable*).** Njësia e folur gjuhësore që përmban një zanore, zakonisht me një ose më shumë bashkëtingëllore që i paraprijnë dhe/ose e pasojnë atë: z, zb, bz, bzb, bbzb, etj. (d.m.th. z=zanore; b=bashkëtingëllore.)

**tensioni (*tension*).** Tendosja mentale, emocionale, nervore ose fizike, që shpesh rezulton në intensitet të panevojshëm të çrregullimit të funksionimit normal të organeve të të folurit.

**terapia (*therapy*).** Parandalimi, intervenimi dhe tretmani i hershëm i çdo gjendje klinike të rëndësishme siç është belbëzimi.

**tiku (*tic*).** Një lëvizje e paqëllimshme, e befasishme dhe e vrullshme e disa muskujve ose grupi të muskujve, veçanërisht të fytyrës, zakonisht ndodh nën stresin emocional. Origjina është e mundur të jetë organike ose psikologjike.

**presioni kohor (*time pressure*).** Në momentin kur personi që belbëzon është duke pritur që të flas, ai shpesh ka një ndjenjë gati paniku të nxitimit dhe urgjencës. Ai ndjen se është nën “presionin kohor” dhe nuk ka kohë për të humbur, dhe kështu ai ka një ndjenjë disi kompulsive se duhet të flas menjëherë pa i lejuar kohë për shprehje të matura dhe të relaksuara.

**transferimi (*transfer*)**. Procesi i përgjithësimit të shprehive të reja të mësuar në ambiente të reja dhe të ndryshme: për shembull, transferimi i rrjedhshmërisë së përmirësuar prej dhomës së terapisë në klasë ose në shtëpi ose në zyre. Nganjëherë njihet edhe si „bartje.“

**dridhja (*tremor*)**. Lëvizjet drithëruese ose vibruese të një muskuli ose grupi të muskujve kur një pozicion artikulues është bllokuar papritur me një hipertension të lokalizuar.

**kordat vokale (*vocal cords*)**. Hapja dhe mbyllja e kordave vokale është përgjegjëse për prodhimin e zërit të laringut.

**zëri (*voice*)**. Tingulli i prodhuar me vibrimin e kordave vokale dhe modifikimin nga rezonatorët.

**koha e fillimit të zërit (*voice onset time - VOT*)**. Gjatësia kohore, e matur në milisekonda, mes fillimit të një sinjali eksternal siç janë toni ose drita dhe fillimi i fonacionit.

**belbëzimi i qëllimshëm (*voluntary stuttering*)**. Ka të bëjë me tentimin që e bën personi që belbëzon për të imituar ose duplikuar sa më afër që të mundet, ose me modifikime specifike të paracaktuara, të mostrës së tij të zakonshme dhe të përhershme të belbëzimit. Kjo mund të marr një formë të *zgjatjeve* të lehta, ose *përsëritjeve* relativisht spontane dhe pa përpjekje të tingujve, rrokjeve dhe fjalëve. Kjo mënyrë e të folurit mund të përdoret si zëvendësim i matur për sjelljet e zakonshme të belbëzimit dhe ka për qëllim për të redukuar frikën nga vështirësitë duke bërë në mënyrë vullnetare atë prej të cilës kemi frikë. Kjo paraqitje e qëllimshme e me vetëdije e belbëzimit është e disenjuar për të eliminuar reagimet tjera shmangëse. Me qëllim të uljes së ndjeshmërisë, disa terapeut kërkojnë nga personat që belbëzojnë që të shtojnë tension dhe luftë në belbëzimin e tyre vullnetar në mënyrë që të mësohen si të përballen me të më mirë. (shikoni *pseudo-belbëzimi*).

**zanoret (*vowel*)**. Tingulli i zëshëm në artikulimin e të cilit pjesa orale e kanalit të frymëmarrjes nuk është e bllokuar dhe ngushtuar mjaft për të shkaktuar fërkim të dëgjueshëm; gjerësisht, tingulli më i spikatur në një rrokje.

**pëshpëritja (*whisper*)**. Të folurit pa vibruar kordat vokale.

## Autorët e citimeve

\*SOL ADLER, Ph.D.

Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Tennessee, Knoxville

\*JOSEPH G. AGNELLO, Ph.D.

Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Cincinnati

MERLE ANSBERRY, Ph.D.

Profesor nderi i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Hawaii, Honolulu

\*JAMES T. ATEN, Ph.D.

Kryetar i Seksionit për Patologjinë e të folurit  
Spitali V.A., Long Beach, California

\*DOMINICK A. BARBARA, Ph.D., M.D.

Psikiatër  
Klinika Karen Horney, New York City

\*OLIVER BLOODSTEIN, Ph.D.

Profesor i Patologjisë së të folurit  
Kolegji Brooklyn, City University, New York

\*C. S. BLUEMEL, M.D.

Ish partner në Asociacionin Psikiatrik Amerikan dhe  
Kolegjin Amerikan Psikiatrik

\*RICHARD M. BOEHMLER, Ph.D.

Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Montana, Missoula

\*JOHN L. BOLAND, Ph.D.

Psikiatër Klinik  
Qendra Psikologjike dhe Edukative Oklahoma,  
Oklahoma City

\*DORVAN BREITENFELDT, Ph.D.

Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Eastern Washington

\*SPENCER F. BROWN, Ph.D., M.D.

Ish asistent profesor i Pediatriisë  
Universiteti Iowa, Iowa City

EDWARD G. CONTURE, Ph.D.

Asistent profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Syracuse, New York

\*Persona që kanë belbëzuar.

- \*PAUL R. CZUCHNA, M.A.  
Drejtor i Programeve për belbëzim  
Universiteti Western Michigan, Kalamazoo
- \*LON L. EMERICK, Ph.D.  
Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Northern Michigan, Marquette
- \*HENRY FREUND, M.D.  
Ish Asociacioni Amerikan i Psikiatrisë  
Milwaukee, Wisconsin
- \*SCOTT GARLAND, M.D.  
Mjek Profesional  
Winston Salem, North Carolina
- \*HUGO H. GREGORY, Ph.D.  
Profesor dhe Kryetar, Patologjia e gjuhës dhe të folurit  
Universiteti Northwestern, Evanston, Illinois
- \*BARRY E. GUITAR, Ph.D.  
Asistent profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Vermont, Burlington
- LLOYD M. HULIT, Ph.D.  
Asistent profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Shtetëror Illinois, Normal
- \*GERALD F. JOHNSON, Ph.D.  
Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Wisconsin, Stevens Point
- \*WENDELL JOHNSON, Ph.D.  
Ish Profesor i Patologjisë së të folurit dhe  
Drejtor i Klinikës së të folurit  
Universiteti Iowa, Iowa City
- \*ALAN G. KAMHI, Ph.D.  
Asistent profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Shtetëror Memphis, Memphis, Tennessee
- \*GARY N. LaPORTE, M.A.  
Ish koordinator i Programeve për Patologjinë e të folurit  
Universiteti Tampa, Florida
- \*HAROLD L. LUPER, Ph.D.  
Profesor dhe Kryetar, Departamenti i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Tennessee, Knoxville

\*Persona që kanë belbëzuar.

- \*FREDERICK MARTIN, M.D.  
Ish Inspektor i Korigjimit të të folurit  
Shkollat e qytetit të New York-ut
- \*GERALD R. MOSES, Ph.D.  
Asistent profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Eastern Michigan, Ypsilanti
- \*FREDERICK P. MURRAY, Ph.D.  
Drejtor, Sektori për Patologjinë e të folurit  
Universiteti New Hampshire, Durham
- \*MARGARET M. NEELY, Ph.D.  
Drejtor, Fondacioni për të folur dhe të dëgjuar Baton Rouge  
Baton Rouge, Louisiana
- \*WILLIAM H. PERKINS, Ph.D.  
Drejtor, Programi i terapisë intenzive për belbëzim  
Universiteti Southern California, Los Angeles
- \*THEODORE J. PETERS, Ph.D.  
Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Wisconsin, Eau Claire
- \*MARGARET RAINEY, Ph.D.  
Drejtor, Patologjia e të folurit  
Shkollat Publike Shorewood, Wisconsin
- \*PETER R. RAMIG, Ph.D.  
Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Colorado, Boulder
- PETER ROSENBERGER, M.D.  
Drejtor, Sektori për çrregullimet e të mësuarit  
Spitali i Përgjithshëm Massachusetts,  
Shkolla e Mjekësisë Harvard, Boston
- \*JOSEPH G. SHEEHAN, Ph.D.  
Profesor i Psikologjisë  
Universiteti California, Los Angeles
- \*HAROLD B. STARBUCK, Ph.D.  
Profesor nderi i dalluar i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Shtetëror, Geneseo, New York
- \*COURTNEY STROMSTA, Ph.D.  
Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Western Michigan, Kalamazoo
- \*WILLIAM D. TROTTER, Ph.D.  
Drejtor, Çrregullimet komunikative  
Universiteti Marquette, Milwaukee

\*Persona që kanë belbëzuar.

- \*CHARLES VAN RIPER, Ph.D.  
Profesor nderi i dalluar i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Western Michigan, Kalamazoo
- \*ROALD T. VINNARD, M.D.  
Qendra për të folur të rrjedhshëm  
Madera, California
- \*CONRAD WEDBERG, M.A.  
Ish Drejtor i Terapisë së të folurit  
Shkolla Alhambra City, California
- \*DEAN WILLIAMS, Ph.D.  
Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Iowa, Iowa City
- \*J. DAVID WILLIAMS, Ph.D.  
Profesor i Patologjisë së të folurit  
Universiteti Northern Illinois, DeKalb

\*Persona që kanë belbëzuar.

## **Shumica e citimeve të përdorura në këtë libër janë nga publikimet si në vijim:**

A Clinician's Guide to Stuttering; Sol Adler (Charles C. Thomas).

Questions and Answers on Stuttering; Dominick A. Barbara (Charles C. Thomas).

The Riddle of Stuttering; C. S. Bluemel (Interstate Publishing).

Speech Motor Control in Normal and Disordered Speech; B. Maassen, R. D. Kent, H.F.M. Peters, P.H.H.M. van Lieshout & W.Hulstijn, Eds. (Oxford University Press).

Stuttering, A Second Symposium; Jon Eisenson, Ed. (Harper & Row).

An Analysis of Stuttering; Emerick and Hamre, Ed. (Interstate Publishing).

Psychopathology and the Problems of Stuttering; Henry Freund (Charles C. Thomas).

Controversies About Stuttering Therapy; Hugo Gregory, Ed. (University Park Press).

Learning Theory and Stuttering Therapy; Hugo Gregory, Ed. (Northwestern University Press).

People in Quandaries; Wendell Johnson (Harper & Brothers).

Stuttering and What You Can Do About It; Wendell Johnson (University of Minnesota Press).

A Stutterer's Story; Frederick Pemberton Murray (Stuttering Foundation of America)

Stuttering, Research and Therapy; Joseph Sheehan, Ed. (Harper & Brothers).

Handbook of Speech Pathology; Lee Edward Travis, Ed. (Appleton-Century-Crofts).

Speech Correction; Charles Van Riper (Prentice-Hall).

The Nature of Stuttering; Charles Van Riper (Prentice-Hall).

The Treatment of Stuttering; Charles Van Riper (Prentice-Hall).

Speech Therapy, A Book of Readings; Charles Van Riper, Ed. (Prentice-Hall).

The Stutterer Speaks; Conrad Wedberg (Expression Co.),

dhe nga publikimet e Stuttering Foundation of America.



## Mitet lidhur me belbëzimin

**Miti:** Njerëzit që belbëzojnë nuk janë të menqur.

*Realiteti:* *Nuk ka asnjë relacion mes belbëzimit dhe inteligjencës.*

**Miti:** Neuroza shkakton belbëzimin.

*Realiteti:* *Neuroza nuk shkakton belbëzimin. Dhe as nuk mund të supozojmë se njerëzit që belbëzojnë janë të prirur të jenë nervoz, të druajtur, ansioz ose të turpshëm. Ata kanë personalitetin e tyre të plotë njësoj si ata që nuk belbëzojnë.*

**Miti:** Belbëzimi mund të “ngjitet” përmes imitimeve ose duke e dëgjuar një person që belbëzon.

*Realiteti:* *Belbëzimi nuk “ngjitet”. Askush nuk e di shkakun e vërtetë të belbëzimit, por hulumtimet e fundit tregojnë se historia familjare (gjenetika), zhvillimi neuromuskular, dhe ambienti i fëmijut, përfshirë dinamikën e familjes, të gjitha luajnë rol në paraqitjen e belbëzimit.*

**Miti:** Ndhmon që t’i tregojmë personit që “të marr thellë frymë para se të flas,” ose “të mendoj së pari para se të flas.”

*Realiteti:* *Kjo këshillë e bënë personin edhe më të vetëdijshëm, dhe e bën belbëzimin edhe më të vështirë. Reagime më të dobishme përfshijnë të dëgjuarit me durim dhe duke modeluar vetë një të folur të ngadalshëm dhe të qartë.*

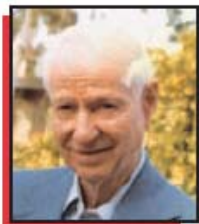
**Miti:** Stresi shkakton belbëzimin.

*Realiteti:* *Siç është cekur më lartë, janë të përfshirë shumë faktorë. Stresi nuk është shkaktar, por siguri mund të keqësojë belbëzimin.*

Këto mite janë prej fletushkës “Mite lidhur me belbëzimin”, i cili mund të shkarkohet nga [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org), klikoni në “Brochures for all ages.”



## **lidhur me themeluesin**



Autori e din nga përvoja personale se kundër kujt është personi që belbëzon, duke luftuar me belbëzimin prej fëmijërisë së tij të hershme.

Ai për herë të parë ka qenë në terapi në moshën pesëmbëdhjetë vjeqare me Frederick Martin, M. D., administrator për korigjimin e të folurit në shkollat e qytetit të Nju Jorkut.

Disa vite më vonë, ai punoi bashkë me J. Stanley Smith, L. L. D., një filantropist i cili ka belbëzuar, i cili ka themeluar klubet Kingsley në Filadelfia dhe Nju Jork. Këto grupe mbështetëse u emërtuan sipas autorit anglez, Charles Kingsley, i cili ka belbëzuar gjithashtu. Fraser shpesh i ka udhëhequr diskutimet në të dy grupet.

Në vitin 1928, ai u bashkua me vëllaun e tij më të madh Carlyle, i cili themeloi atë vit NAPA – Genuine Parts Company në Atlanta, Georgia. Malcolm Fraser u bë një udhëheqës i rëndësishëm në kompani dhe ka qenë veqanërisht i dallueshëm në trajnimin e të tjerëve për rolin udhëheqës.

Në vitin 1947, me një karrierë të suksesshme prapa tij, ka themeluar Stuttering Foundation of America. Në vitet pasuese, ai ka shtuar me bujari ndihmat, ashtu që në kohën e tanishme, të hyrat nga ndihmat e mbulojnë pesëdhjetë përqind të buxhetit operativ.

Në vitin 1984, Malcom Fraser ka pranuar shpërblimin e katërt vjetor të National Council on Communicative Disorders' Distinguished Service. NCCD, një këshill prej 32 organizatave nacionale, i ka përshëndetur përpjekjet e fondacionit në „shtimin e vetëdijes së personave që belbëzojnë, prindërve,

terapeutëve dhe publikut dhe aftësinë për t'u përballur në mënyrë konstruktive me belbëzimin.“

Më 1989, Hamilton College, Clinton, New York, e ka dekoruar Malcolm Fraser me titull nderi të Doktorit të Letërsisë Humanitare për punën e shquar të tij në interes të atyre që belbëzojnë.

Malcolm Fraser është nderuar pas vdekjes me shpërblimin Charles Van Riper, prezentuar nga aktori James Earl Jones në ceremoninë e 16-të vjetore të NCCD Award Ceremony në Washington, D.C.

E themeluar nga American Speech-Language-Hearing Association në vitin 1995, shpërblimi Van Riper i është dhënë Fraser për „përkushtimin e tij për njerëzit që belbëzojnë.“



**Dr. Kathleen Griffin (majtas) duke i dhuruar Malcolm Fraser shpërblimin nga NCCD për shërbim të dalluar**

ISBN 978-9951-698-00-9



ISBN 978-9951-698-00-9